



## Tartă cu ciuperci, fără gluten

Steps: 7

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

#### Pentru aluat

350 g	făină fără gluten	220 g	unt fără sare tăiat cubulețe
½ linguriță	sare	1 strop	oțet alb
1	ou mare		

#### Pentru umplutura

4	ouă mari	50 g	lapte de cocos
1 lingură	fulgi de drojdie	250 g	ciuperci tăiate felii
1	sfeclă roșie inclusiv frunzele tocate	2 căței	usturoi
2	cepe	2	linguri de ulei de floarea-soarelui
	sare și piper		

### Instructions

Îți plac ghebele, ciupercile champignon sau hribii? Poți pregăti o tartă sărată fără gluten care să conțină ciuperci.

1. Pregătim mai întâi aluatul. Într-un bol încăpător amestecă făina și untul. Adaugă sarea, oțetul, oul și 2 linguri de apă rece. Frământă ușor până la omogenizare. Formează o bilă de aluat, învelește-o în folie alimentară și dă-o la frigider timp de minimum 2 ore. Dacă lași peste noapte, scoate aluatul cu 15 minute înainte de folosire.
2. Întinde aluatul pe blatul cu făină. Pune aluatul întins pe tava de tartă și dă la cuptor timp de 10 minute.
3. Pregătim umplutura. Călește ceapa tocată într-o tigaie încăpătoare. Adaugă puțină sare și lasă pe foc până capătă o nuanță galben-maronie;
4. Separat, amestecă ouăle, laptele de cocos, fulgii de drojdie, un vârf de sare și piper;
5. Scoate ceapa din tigaie și pune-o pe o farfurie la răcit. Pune, în aceeași tigaie și ulei, ciupercile, și gătește-le timp de 1-2 minute. Adaugă sfecla tăiată cubulețe și usturoiul;
6. Folosește o spumieră pentru a lua ciupercile și legumele și pune-le în tava pentru tartă, pe aluat. Adaugă ceapa caramelizată și amestecul de ouă și lapte de cocos.
7. Dă la cuptor timp de 20 de minute sau până capătă o crustă. Lasă la răcit apoi scoate tarta din tavă. Alternativ, o poți servi direct din tavă.



**Vrei să pregătești și alte tipuri de tarte sau rețete fabuloase? Intră pe [blogul Selgros](#) și lasă-te inspirat de multitudinea de rețete și opțiuni sărate și dulci. Sigur vei găsi ceva pe gustul tău.**

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.**

---

Tartă cu ciuperci, fără gluten

Stand 29.02.2024