



Tartă cu mascarpone și căpșuni - blat gluten free

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

250 g	făină fără gluten	150 g	unt 82% grăsime
1	ou	300 g	eritritol
500 g	mascarpone	2x250 ml	frișcă
1 sticlură	esență de vanilie	200 g	căpșuni (pentru decor)
1	păstaie de vanilie		floricele colorate comestibile (pentru decor)

Instructions

Tarta cu căpșuni fără gluten poate fi alegerea perfectă dacă ești în căutarea unui desert savuros, ușor și proaspăt. Dacă urmezi o **dietă fără gluten**, cu atât mai bine vei putea servi această **tartă desert** propusă de **Chef Laura Eremia**.

Blatul fraged și aromat, umplut cu o cremă fină de mascarpone și decorat cu căpșuni proaspete și suculente, încântă pe oricine, indiferent de vârstă. Acest desert este potrivit chiar și pentru cei cu intoleranță la gluten, deoarece blatul este special conceput pentru a fi ușor de digerat, fără a sacrifica din gust.

Iată de ce poate deveni tarta cu mascarpone și căpșuni desertul tău preferat:

- Are o textură ușoară și este digerabilă - ideală pentru cei cu intoleranță la gluten sau care doresc un desert ceva mai sănătos;
- Este rapidă și simplă de preparat - nu trebuie să petreci prea mult timp în bucătărie;
- Perfectă pentru orice ocazie - o după-amiază leneșă, un desert la prânz sau o masă festivă.

Iată cum se prepară tarta cu mascarpone și căpșuni.

1. Se prepară, mai întâi, blatul pentru tartă. Într-un castron mare, se amestecă făina fără gluten cu untul rece tăiat cuburi și, cu vârful degetelor, se încorporează în amestecul de făină, până când se obține o textură de consistența nisipului. Se adaugă apoi 2 linguri de îndulcitor (eritritol). Într-un alt bol mic, se bate oul și se adaugă în amestecul de făină, amestecând ușor până când începe să se formeze un aluat. Se adaugă treptat apă rece, câte o lingură, până când aluatul începe să se lege. Se modelează aluatul în forma unei mingi, se înfășoară în folie alimentară și se lasă la frigider timp de cel puțin 30 de minute sau până când devine destul de ferm.

📌 Ai nevoie de ajutor la prepararea aluatului pentru tartă? Descoperă sfaturile noastre pentru un aluat de tarta perfect!

2. Se pregătește crema din mascarpone, îndulcitor (atenție, păstrați puțin pentru frișca de decor) și 250 ml de frișcă, amestecând până se obține o cremă fină, aerată. La final se adaugă esența de vanilie. Se dă la rece la frigider.
3. După trecerea timpului de răcire, aluatul se scoate din frigider, se așază în forma de tartă, presând cu degetele, și se dă la cuptor pentru aproximativ 12 minute. Când blatul este rumen, se scoate din cuptor și se lasă să se răcească. Apoi se dă la rece la frigider.
4. Pregătim frișca pentru decor. Cu ajutorul unui mixer, se bate 250 ml de frișcă cu 2-3 linguri de îndulcitor. La final se adaugă semințele unei păstăi de vanilie, pentru o aromă deosebită. Se pune într-un poș.
5. Se scoate tarta din formă, se distribuie în ea crema de mascarpone, întinzând-o uniform. Se decorează deasupra cu căpșuni tăiate în sferturi, frișcă și floricele comestibile.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promoțiile noastre la ingredientele necesare pentru a crea o masă demnă de un restaurant cu stele Michelin.

Autor: Chef Laura Eremia

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.