




Białkowa tarta

 biogol

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 4 porcje

Składniki:

Tarta - -

mąka ryżowa - 1/2 szklanka

mąka gryczana jasna - 1/2 szklanka

białko roślinne np ryżowe lub z pestek dyni - 2 łyżka

masło lub olej kokosowy - 50 g

woda zimna - 2 - 3 łyżka

przyprawa prowansalska - 1/2 łyżeczka

sól - do smaku

Farsz - -

szpinak - 200 g

czosnek - 2 ząbek

serek kozi - 200 g

suszone pomidory z oliwy - 8 szt.

Dekoracja - -

pomidorki koktajlowe - 8 szt.

zielone liście - szpinak, rukola, mikroliście lub kiełki - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tłuszcz kokosowy lub masło kroimy nożem dodajemy pozostałe składniki i zagniatamy szybko ciasto - możemy skorzystać z robota i pociąć ciasto nożem. Sklejamy ciasto w kulę a następnie wałkujemy między dwoma papierami do pieczenia na wielkość tarty + 1 cm.

KROK 2: Wykładamy ciasto na tarcie tworząc brzeg. Zawijamy w folię i odkładamy na chwilę do lodówki lub zamrażarki. Po godzinie lub z zamrażarki nawet po kilku dniach wyciągamy ciasto, nakłuwamy i wkładamy do nagrzanego piekarnika na 15 - 20 minut 180 stopni, grzanie góra - dół.

KROK 3: Farsz rozpoczynamy od podgrzania

oleju i przeciśniętego przez praskę czosnku, krótko dusimy.

KROK 4: Dodajemy liście szpinaku, dusimy.

KROK 5: Dodajemy pocięte pomidory suszone z oliwy.

KROK 6: Dodajemy ser kozi, mieszamy, krótko dusimy.

KROK 7: Na podpieczoną tartę wykładamy farsz (może być nawet ciepły) i wkładamy do piekarnika na 15 minut 180 stopni, grzanie góra - dół.

KROK 8: Zapiekamy jeszcze ok 15 minut.

KROK 9: Dekorujemy upieczoną tartę przeciętymi na pół pomidorkami koktajlowymi i zielonymi liśćmi.