Fit tarta orkiszowo amarantusowa z cebulą i makiem

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Kuchnia (region): **francuska**

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 8 porcji

Składniki:

- mąka orkiszowa razowa typ 2000 - 30 dag
- mąka amarantusowa - 3 łyżka
- olej sezamowy - 4 łyżka
- jogurt naturalny gęsty - 500 g
- czosnek ząbek - 1 szt.
- papryka - pół szt.
- mak niebieski - 3 łyżka
- cebula - 6 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- boczek wędzony - 50 g

Dodatkowe info:

Danie znakomite na kolację lub lunch. Świetnie sprawadzi się do śniadaniówki na wynos.
Dzięki pełnoziarnistemu ciastu tarta jest sycąca na długo.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki.
Do miski wsypujemy mąki, szczyptę soli, dodajemy olej, mieszamy.
Zaczynamy dodawać wodę i wyrabiamy gęste, elastyczne ciasto.
Ciasto rozwałkowujemy, wykładamy nim foremkę na tartę.

KROK 2: Cebule obieramy, kroimy w ćwiartki lub mniejsze kawałki, jednak tak by cebulka trzymała się z jednej strony i nie rozpadała.
Na rozgrzanym oleju obsmażamy cebulki,

oprószając solą aż lekko zmiękną.

KROK 3: Jogurt doprawiamy sola i pieprzem, mieszamy z startym czosnkiem, wylewamy na ciasto.
Na jogurcie układamy cebulki, oprószamy drobno posiekanym boczkiem i papryką.
Całość posypujemy makiem niebieskim.

KROK 4: Pieczemy na dolnej półce piekarnika przez ok 45-55min w 180st.