




Flambee w stylu śródziemnomorskim (bezglutenowe)

 Nikita

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [pieczywo](#), [przystawki i przekąski](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 4 porcje

Składniki:

ciasto: -	suszone pomidory w oliwie - 6-8 szt.
mąka gryczana pełnoziarnista - 70 g	śmietana kwaśna - 200 g
mąka ryżowa biała - 70 g	oregano suszone - 1/2 łyżeczka
skrobia kukurydziana - 100 g	sól - 1/2 łyżeczka
mielona łuska babki jajowatej - 1 łyżeczka	pieprz - 1/4 łyżeczka
oliwy (lub oleju) - 3 łyżka	obłożenie: -
woda - 130 ml	oliwki zielone duże bez pestki - 8-10 szt.
sól - 1/2 łyżeczka	feta pokruszona - 100 g
farsz: -	do podania: -
czosnek - 1 ząbek	rukola, oliwa z oliwek, suszone pomidory -
bazylię liście - - kilka listków	

Dodatkowe info:

Tarta flambee lub flammkuchen to tradycyjne alzackie (z pogranicza francusko-niemieckiego) danie w postaci upieczonego w piecu placka z ciasta chlebowego z cebulą, boczkiem ciętym w drobne słupki i śmietaną. Flammkuchen oznacza dokładnie tłumaczone „płomienne ciasto”.

Przy robieniu flammkuchen fajne jest to, że można go „obkładać” czym kto lubi, naprawdę jedynym ograniczeniem jest nasza fantazja. Wyglądem przypomina nieco pizzę, jednak do jej użycia zazwyczaj nie używa się drożdży, a rolę sosu pełni śmietana. Tarta jest pożywna i treściwa, świetnie sprawdzi się na obiad lub kolację.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę, oliwę, wodę i sól włożyć do misy robota, zagniać ciasto za pomocą haka. Rozwałkować na cienki placek (można na jeden duży lub kilka mniejszych) i ułożyć na blasze wyłożonej [papierem do pieczenia lub posmarowanej tłuszczem. Nagrzać piekarnik do 250 stopni.

KROK 2: Czosnek, bazylię i suszone pomidory,

rozdrobnić za pomocą blendera (malaksera).
Dodać śmietanę, oregano, sól i pieprz,
wymieszać. Masę śmietanową rozsmarować na
cieście.

KROK 3: Oliwki pokroić w plasterki o grubości
około 5 mm. Rozłożyć je na masie śmietanowej.

KROK 4: Posypać pokruszoną fetą. Wstawić do
piekarnika nagrzanego do 250 stopni.

KROK 5: Piec 15 minut.

KROK 6: Połóż na niej rukolę i ewentualnie kilka
suszonych pomidorów pokrojonych w paski.
Skropić oliwą (i ewentualnie jeszcze jasnym
octem balsamicznym) i natychmiast podawać.
Flammkuchen to coś w rodzaju podłomyka,
który kroi się na kwadraty lub prostokąty, jest
świetną przekąską do piwa lub lampki wina lub
szybką alternatywą dla domowej pizzy. Nieźle
smakują również na zimno.