Wytrawna tarta na jaglanym spodzie (wegańska, bezglutenowa)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Spód na formę o średnicy 30 cm + 4 mniejsze foremki o średnicy 9 cm: UGOTOWANA kasza jaglana - 5 szklanka
- Siemię lniane mielone - 1 łyżka
- Sól kamienna - 1 łyżeczka
- Suszone oregano - 1 łyżeczka
- Sos: Marchew - 1/2 szt.
- Laska selera - 1/2 szt.
- Cebula - 1/2 szt.
- Ekologiczna passata pomidorowa - 3/4 szklanka
- Suszona bazylia - 1 łyżeczka
- Papryka wędzona - 1 łyżeczka
- Liść laurowy - 1 szt.
- Ziarna ziela angielskiego - 3 szt.
- Sól i pieprz - do smaku
- Farsz: Ziemniaki - 3 szt.
- Wielkie liście szpinaku - 12 torebka
- Cebula - 1/2 szt.
- Cukinia - 1 szt.
- Pomidory - 2 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Kolendra - 1 łyżeczka
- Natka pietruszki (suszona) - 1 łyżeczka
- Sól himalajska - 1 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/2 łyżeczka
- Wegański - 1/2 szklanka
- Nieaktywne płatki drożdżowe - 4 łyżka
- Suszona cebula - 1 łyżeczka
- Sól kamienna lub himalajska - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotowaną kaszę blendujemy z resztą składników na ciasto, przy pomocy ręcznego blendera. Jeśli blender nie daje rady - dodajemy trochę wody. Tak przygotowanym ciastem wylepiamy formy (wyłożone papierem do pieczenia).

KROK 2: Sos:
Marchewkę, seler cebulę i czosnek drobno kroimy, a następnie podsmażamy. Gdy cebula się zarumieni, dodajemy passatę pomidorową, liść laurowy ziele angielskie i gotujemy 10 minut. Na koniec dodajemy przyprawy i blendujemy na gładki sos.

KROK 3: Farsz:
Ziemniaki kroimy na dużą kostkę, cebulę na półksiężyce, szpinak i czosnek siekamy. Wszystko podduszamy na patelni. Na koniec przyprawiamy.

KROK 4: Parmezan:
Wszystkie składniki na parmezan miksujemy w blenderze kielichowym.

KROK 5: Ciasto wkładamy do nagrzanego do 175 stopni piekarnika i pieczemy 20 minut. Następnie wyjmujemy i smarujemy sosem.

KROK 6: Następnie wykładamy cukinię pokrojoną na plastry.

KROK 7: Kolejno - farsz z ziemniaków, cebuli i szpinaku.

KROK 8: Na koniec dodajemy pomidory, wkładamy tartę do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 25 - 30 minut.

KROK 9: Po upieczeniu posypujemy wegańskim parmezanem. Smacznego!