




## Wytrawna tarta z dynią na spodzie konopnym

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 6 porcji

### Składniki:

Spód: -	sól i pieprz - - do smaku
mąka owsiana bezglutenowa - 50 g	oliwa - 1 łyżeczka
mąka z konopi - 50 g	dynia hokkaido pokrojona na małe kawałki - 400 g
mąka ziemniaczana - 30 g	Masa: -
mąka z quinoa - 30 g	ser ricotta - 250 g
woda zimna - 1-2 łyżka	śmietana - 2-3 łyżka
masło zimne - 80 g	jaja - 3 szt.
sól - 1/2 łyżeczka	tymianek świeży same listki - 1 łyżka
Farsz: -	cząber świeży posiekany drobno - 1 łyżeczka
szpinak (u mnie nowozelandzki) - -	skrobia kukurydziana - 3 łyżeczka
garść	sól - 1/2 łyżeczka
mniszek lekarski - - garść	pieprz - 1/4 łyżeczka
podagrycznik - - garść	gałka muskatołowa - 1/3 łyżeczka
burak liściowy (manglod) - - kilka listków	migdały blanszowane - 50-60 g
czosnek - 1 ząbek	
czerwona cebula mała - 1 szt.	

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Mąki, masło, wodę i sól włożyć do misy robota. Wyrobić szybko ciasto za pomocą haka. Formę do tarty natłuścić lub wyłożyć papierem do pieczenia. Oprószonymi mąką rękami wyłożyć ciasto do przygotowanej tortownicy, lekko nakłuć widelcem kilka razy.

**KROK 2:** Farsz: szpinak, podagrycznik, liście mangolda i liście mniszka opłukać, osuszyć i posiekać. Cebulę i czosnek drobno posiekać i udusić na oliwie. Dodać posiekane liście, poddusić razem jeszcze 3-4 minuty, doprawić

solą i pieprzem do smaku, odstawić do przestudzenia.

Dynię hokkaido (ze skórka) pokroić na małe kawałki .

**KROK 3:** Na ciasto wyłożyć ostudzony zielony farsz, a na nim ułożyć pokrojoną dynię.

**KROK 4:** Masa: ricottę, śmietanę, jaja, tymianek, cząber, skrobię kukurydzianą, sól, pieprz i gałkę muskatołową roztrzepać na jednolitą masę. Wylać na dynię.

**KROK 5:** Migdały posiekać, posypać równomiernie na wierzchu.

**KROK 6:** Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec 45 minut.

**KROK 7:** Podawać na ciepło lub na zimno.