fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

# Scarpaccia bez cukru - przepis

Cukinia tworzy cienką wytrawną tartę. Jej sok wykorzystujemy w cieście.

## Składniki

## Tarta

- 3 średnie cukinie, bardzo cienkie plasterki
- ½ czerwonej cebuli, bardzo cienkie plasterki
- 1 łyżeczka soli
- 1 miarka cup mąki pszennej
- ¼ miarki cup drobnej kaszki kukurydzianej cornmeal i więcej do posypania
- ½-¾ miarki cup wody, według konsystencji
- oliwa
- świeża bazylia

## Przygotowanie krok po kroku

## Przygotowanie

1. W misce posól cukinię i cebulę 1 łyżeczką soli. Delikatnie ugnieć dłonią; odstaw na 10-15 minut.
2. Odciśnij warzywa dłonią nad sitkiem, zbierając płyn do miski. Zachowaj warzywa i sok.
3. Połącz sok z mąką, cornmeal i wodą, uzyskując gładkie, lejące ciasto jak naleśnikowe. Wmieszaj odciśnięte warzywa.
4. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Obficie natłuść blachę oliwą i oprósz cornmeal.
5. Rozprowadź masę równomiernie. Polej oliwą i posyp cornmeal. Piecz 35-45 minut do zrumienienia i chrupkości brzegów.
6. Lekko ostudź, dodaj bazylię. Podaj ciepłą lub w temperaturze pokojowej.

*Źródło przepisu: https://drveganblog.com/scarpaccia-savory-zucchini-tart/*