fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Tarte flambée bez cukru - przepis

Tutaj spód ma być cienki i chrupiący, nie puszysty. Cebula i boczek trafiają na patelnię przed pieczeniem, a crème fraîche zastępuje sos pomidorowy.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 30 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

Spód

- 140 g mąki pszennej oraz odrobina do wałkowania
- 15 ml oliwy lub oleju
- ¼ łyżeczki soli
- 60 ml wody, ewentualnie odrobinę więcej

Wierzch

- 70 g wędzonego boczku
- ½ średniej cebuli
- 7 g masła
- 3 łyżki crème fraîche
- 1 szczypta gałki muszkatołowej
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- około 4 łyżki startego Gruyère, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

1. Połącz składniki spodu; jeżeli się nie zlepiają, dolej odrobinę wody. Dość suche ciasto zagniataj 1 minutę i odłóż.
2. Nagrzej piekarnik do 230°C. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia odpowiednim do tej temperatury.
3. Pokrój boczek w cienkie paseczki. Podsmaż na średnim ogniu do pierwszego zrumienienia i zdejmij.

4. Na tej samej patelni z masłem zmiękcz pokrojoną cebulę, tylko lekko ją rumieniąc.
5. Wymieszaj crème fraîche z gałką, solą i pieprzem.
6. Rozwałkuj ciasto na oprószonym blacie w koło lub owal grubości około 3 mm.
7. Przenieś na blachę, posmaruj doprawioną śmietaną, pozostawiając brzeg wolny.
8. Rozłóż cebulę, boczek i opcjonalnie ser. Piecz około 10 minut, do chrupiących, lekko brązowych brzegów i zrumienienia dodatków.

Źródło przepisu: https://www.carolinescooking.com/flammekueche-tarte-flambee/