

## TARTA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

### SPÓD (UNIWERSALNY DO WSZYSTKICH TART)

200g mąki orkiszowej (najlepiej pełnoziarnistej)

1 Jajko

2-3 łyżki oliwy

3-5 łyżek wody

szczypta soli

1. ZAGNIEŚĆ

2. SCHŁODZIĆ 20 MIN

3. PIEC 10-12 MIN W TEMP 180 ST

### FARSZ:

1 pierś z kurczaka - upieczona lub podsmażona bez tłuszczu

1 papryka

pół cukinii

2 jajka

150 g jogurtu naturalnego

przyprawy – papryka, zioła

1. WYMIESZAĆ

2. WYLAĆ NA SPÓD

3. PIEC 30 MIN

# TARTA ŚRÓDZIENOMORSKA

## Składniki

### ciasto

1,5 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej

jajko

4 czubate łyżeczki jogurtu naturalnego

5 łyżeczek oliwy z oliwek

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

0,5 łyżeczki soli

łyżeczka oregano

### farsz

130 g fety półtłustej

150 g jogurtu naturalnego

2 jajka

mała cukinia

papryka

czerwona cebula

15 oliwek

2 ząbki czosnku

łyżka oliwy

2 łyżeczki oregano

łyżeczka bazylii

pieprz

## Sposób przygotowania

Piekarnik nastawiamy na 180 stopni na termoobieg.

*Składniki na ciasto dokładnie mieszamy ze sobą i formujemy kulkę, jeśli ciasto jest za suche dodajemy troszkę oliwy i jogurtu, jeśli „za mokre” podsypujemy mąką.*

Następnie rozwałkujemy ją na szerokość formy i przekładamy do formy na tartę. Ciasto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do nagrzanego piekarnika i zapiekamy przez 15 minut.

W międzyczasie przygotowujemy farsz.

Warzywa myjemy, kroimy w kostkę i przysmażamy na łyżce oliwy.

Jajka mieszamy z jogurtem, przyprawiamy oregano, bazylią, pieprzem, dodajemy pokruszoną fetę i wszystko mieszamy.

Na upieczone ciasto układamy farsz, zalewamy masą jajeczną i zapiekamy tartę przez około 30 minut, aż masa jajeczna się zetnie.

## **TARTA Z POMIDORAMI I MOZARELLA**

### **SPÓD (UNIWERSALNY DO WSZYSTKICH TART)**

200g mąki orkiszowej (najlepiej pełnoziarnistej)

1 Jajko

2-3 łyżki oliwy

3-5 łyżek wody

szczypta soli

1. ZAGNIEŚĆ

2. SCHŁODZIĆ 20 MIN

3. PIEC 10-12 MIN W TEMP 180 ST

### **FARSZ**

2-3 POMIDORY

1 KULA MOZARELLI

2 JAJKA

100 ML JOGURTU NATURALNEGO

SZCZYPTA BAZYLI

SZCZYPTA OREGANO

1. Pomidory pokroic, ułożyć na spodzie

2. Zalać masą jajeczną, dodać mozzarellę

3. piec 25-30 min

## TARTA ZE SZPINAKIEM I FETA

### SPÓD (UNIWERSALNY DO WSZYSTKICH TART)

200g mąki orkiszowej (najlepiej pełnoziarnistej)

1 Jajko

2-3 łyżki oliwy

3-5 łyżek wody

szczypta soli

1. ZAGNIEŚĆ

2. SCHŁODZIĆ 20 MIN

3. PIEC 10-12 MIN W TEMP 180 ST

### FARSZ

200 g świeżego szpinaku

100 g sera feta

2 jajka

150 g joguru naturalnego

czosnek – 1 świeży ząbek przeciśnięty przez praskę lub szczypta suszonego pieprzu

1. WYMIESZAĆ

2. WYLAĆ NA PODPIECZONY SPÓD

3. PIEC 20-25 MIN W 180 ST