



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami



Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (75)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

501 kcal / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 150.50 kcal 7.53%	🍗 Białko 9.99 g 19.98%	🍞 Węglowod. 9.97 g 3.69%	🐟 Tłuszcze 7.83 g 11.19%	🌾 Błonnik 1.76 g 7.04%	GDA 7.53 %
---	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 150g (1 ¼ szklanki)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Łosoś świeży, filet - 300g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomidor suszony - 28g (4 sztuki)
- Szpinak świeży - 350g
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 230g
- Mozzarella - 45g (3 plasterki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na stolnicę wysyp mąkę. Dodaj jogurt grecki, jajko, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, szczyptę soli i pieprzu oraz suszoną bazylię. Z tak przygotowanych składników zagnieć ciasto.

KROK 2: Ciasto podsyp odrobiną mąki i rozwałkuj na cienki placek. Przełóż je do formy na tartę, spód podziurkuj widelcem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 15 minut.

KROK 3: W miedzyczasie przygotuj farsz. Filet z łososia optucz, odetnij skórę, oprósz solą i polej oliwą z oliwek, a następnie ugotuj na parze (około 10 minut).

KROK 4: Szpinak umyj pod bieżącą wodą i dokładnie osusz, a suszone pomidory pokrój w cienkie paski. Na rozgrzanej na patelni oliwie przełóż suszone pomidory i po około 5 minutach dodaj szpinak. Smaż do momentu jego zwiędnięcia.

KROK 5: Do małej miski wlej mleko. Wbij dwa jajka i roztrzep je. Sos dopraw solą i pieprzem.

KROK 6: Upieczony spód tarty wymij z piekarnika. Połóż na nim pokrojonego w kostkę łososia, szpinak z suszonymi pomidorami i wszystko zalej sosem. Wierzch posyp tartą mozzarellą.

KROK 7: Tak przygotowaną tartę włóż do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika i piecz przez 30 minut.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

