

Tarta ze szparagami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 322 kcal \ B-11 g \ T-24 g \ W-14 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g tarty: 206 kcal \ B-7 g \ T-15 g \ W-9 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ciasto francuskie – 2/3 opakowania (180 g)
- ✓ szparagi – 1 garść (200 g)
- ✓ ser feta – 1/4 opakowania (50 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 3 plastry (33 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ gałka muskatołowa – 1 szczypta
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (25 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1 garść (100 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (50 g)

Przygotowanie

1. Ciasto francuskie ułóż w prostokątnej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Szparagi oczyść, usuń zdrewniałe końce i pokrój na kawałki. Ułóż na cieście.
3. Ser feta pokrusz i posyp szparagi.
4. Szynkę pokrój na kawałki i porozrzucaj po szparagach.
5. W kubeczku rozbij jaja, śmietankę, przyprawy i ser grana padano. Wylej na szparagi.
6. Na wierzchu powciskaj poprzekrajane pomidorki koktajlowe i posyp tartym serem.
7. Piecz w 180C przez około 30-35 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tarta-ze-szparagami/>