

Tarta z łososiem, brokułami i fasolką

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 8

Czas smażenia: 1 godzina

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

1. Do dzbanka włożyć nóż. Wsypać 250 g mąki pszennej uniwersalnej, dodać 150 g miękkiego masła, wbić 1 jajko, dodać 0,5 łyżeczki soli. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, wymieszać ciasto – czas 15 sekund, prędkość 6.
2. Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, wyłożyć ciasto na stolnicę. Zagnieść dłońmi w kulę i lekko ją spłaszczyć. Ciasto rozwałkować na grubość ok 0,5cm, za pomocą wałka przenieść na blachę. Palcami wylepić boki blachy. Ciasto chłodzić w lodówce ok 0,5 godziny. Ciasto nakłuć widelcem, włożyć do piekarnika nagrzanego do temp. 180°C, piec ok 15 - 20 min aż będzie lekko przypieczone. Podpieczony spód tarty wyjąć z piekarnika.
3. 150 g cebuli obrać, przekroić na mniejsze części, 300 g fasolki szparagowej umyć, odciąć końcówki, pokroić na mniejsze kawałki i ułożyć w pojemniku do gotowania na parze. 300 g różyczek brokułów umyć, ułożyć w górnej części pojemnika do gotowania na parze.
4. Do dzbanka wlać 1 litr wody, naczynie z fasolką umieścić na pojemniku, przykryć. Gotować fasolkę , program para – czas 10 minut.
5. Pojemnik odkryć, tackę z brokułami ustawić na pojemniku z fasolką, przykryć. Gotować razem program para – czas 15 minut.
6. Pojemniki z warzywami zdjąć, wodę wylać. W dzbanku umieścić nóż, włożyć 3

-
- zabki czosnku i 150 g cebuli pokrojonej na mniejsze kawałki. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, posiekać cebulę i czosnek – czas 6 sekund, prędkość 6.
7. Otworzyć pokrywę, łopatką zabrać cebulę ze ścian naczynia. Wlać 20 g oliwy z oliwek, zamknąć pokrywę, otworzyć zaślepkę. Poddusić – temperatura 95°C, czas 6 minut, prędkość 1.
 8. 250 g fileta z łososia umyć, pokroić w kostkę ok 2x2cm. 120 g pomidorków przekroić na połówki.
 9. Otworzyć pokrywę dzbanka, wlać 150 g śmietanki 30%, wbić 3 jajka, dodać 1 łyżeczkę soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, 1 płaska łyżeczkę ziół prowansalskich. Zamknąć pokrywę, wymieszać – czas 20 sekund, prędkość 2.
 10. Na upieczony spód tarty wyłożyć różyczki brokułów, fasolkę i kawałki łososia wędzonego. Połówki pomidorków poukładać pomiędzy warzywami. Wszystko zalać masą śmietanowo – jajową, posypać 60 g tartego sera. Tartę włożyć do piekarnika nagrzanego do temp. 180°C, piec ok 30 min.
-

Wskazówki :

- Mocne schłodzenie ciasta przed pieczeniem zapobiega „opadaniu” boków ciasta przy wypieku.
- Uwaga! Jeśli podczas pieczenia spodu tarty podnosi się dno ciasta, należy otworzyć piekarnik i ostrożnie nakłuć widelcem powstające „bąble”.