Gryczana tarta z karmelizowaną gruszką

★★★★★★(5)

100 minut | 8 osób | łatwy

Wartości odżywcze

183 kcal / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
115.83 kcal	**2.14** g	**21.50** g	**3.52** g	**2.47** g	**5.79** %
5.79%	4.28%	7.96%	5.03%	9.88%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (½ szklanki)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Woda mineralna niegazowana - 20g (¼ szklanki)
- Gruszka - 1000g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

CIASTO:

KROK 1: Mocno schłodzone wyjęte prosto z lodówki masło pokrój w małe kawałeczki.

KROK 2: Do średniej wielkości miski przesiej wszystkie suche składniki ciasta: zmieloną na mąkę kaszę gryczaną, mąkę orkiszową, kakao i sól. Dodaj dwie łyżki ksylitolu. Następnie dodaj pokrojone, zmrożone masło i zacznij ciasto wyrabiać. W trakcie wyrabiania, dodawaj nieco wody, by kontrolować jego konsystencję. Wyrabiaj do momentu połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Powstałe ciasto pokrój na dwie, nierówne części (1 część: 2/3 objętości ciasta; druga część 1/3). Mniejszą partię zawiń w folie spożywczą i włóż do lodówki.

KROK 4: Resztę ciasta wyłóż na dno wysmarowanej tłuszczem formy na tartę. Ponakłuwaj całość widelcem. Na czas przygotowywania masy gruszowej, wstaw formę do lodówki.

MASA GRUSZKOWA:

KROK 1: Gruszki umyj, obierz ze skórki i pokrój na dość cienkie plasterki o szerokości około 1,5-2 cm.

KROK 2: W dużym rondelku (o grubym dnie) rozpuść masło, dodaj syrop klonowy i na końcu gruszki. Doprowad całość do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, gruszki delikatnie przemieszaj i przykryj pokrywką. Gotuj gruszki przez około 15 minut, do momentu, aż gruszki zmiękną. Uważaj, żeby się nie przypaliły.

KROK 3: Kiedy gruszki będą już miękkie, usuń je za pomocą cedzaka z soku, przekładajac na talerz. Następnie zwiększ ogień (bez przykrycia) i podgrzewaj sos gruszkowy do momentu, aż nieco zgęstnieje. Dodaj spowrotem gruszki, sok z cytryny i aromat waniliowy i wymieszaj

wszystko delikatnie.

KROK 4: Wyjmuj tartę z lodówki. Wyłóż na nią przygotowaną masę gruszkową.

KROK 5: Następnie wyjmij z lodówki zawiniętą część ciasta, rozwałkuj ją na cienki placek. Za pomocą noża podziel je na 3 cm-owe paski. Okładaj na wyłożonej masie przygotowane paski w taki sposób, by utworzyły zgrabną kratkę.

KROK 6: Tak przygotowaną tartę wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 45-50 minut w termoobiegu.

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