

Овощной тарт с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **131,23 ккал.**
Белки: **6,96 г.**
Жиры: **5,69 г.**
Углеводы: **13,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-tart-s-syrom/>

Ингредиенты:

тесто:

- 90 г цельнозерновой пшеничной муки
- 90 г рисовой муки
- 90 г кукурузной муки
- 90 г творога 5%
- 2 шт яйца
- 2 ст л оливкового масла
- 3-4 ст л воды
- соль, перец

начинка:

- 8-10 шт помидор черри (у меня один большой помидор)
- 500 г брокколи
- 90 г творога
- 3 ст л молока
- 120 г натурального йогурта
- 2 шт яйца
- адыгейский сыр/брынза по вкусу
- сыр твердый
- соль, перец, мускатный орех, итальянские травы

Приготовление:

Для теста смешать яйца, оливковое масло, творог, соль, перец, постепенно ввести муку. Замесить, при необходимости добавить до 4 ст л воды. Тесто замотать в пленку, убрать в холодильник на 30 минут. Соцветия брокколи отварить в подсоленной воде 3-5 минут.

Помидоры, адыгейский сыр порезать кубиками.

Для заливки смешать яйца, йогурт, творог, молоко, тертый сыр, соль, специи.

Форму диаметром 24 сантиметра смазать растительным маслом.

Раскатать тесто. Уложить в форму тесто с бортиками.

Тесто отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут.

В основу укладываем смесь брокколи, помидор и адыгейского сыра, заливаем соусом.

Выпекать 40-50 минут при 180 градусах.

P.S. Пару раз у меня в конце выпечки сверху оказывалась жидкость. Я ее сливаю и выпекаю ещё 5-10 минут. Думаю, это из-за низкой жирности йогурта, он у меня негустой. Попробую в следующий раз молоко не добавлять. Даже с таким несовершенством в выпечке я обожаю этот тарт.