Tarta bezglutenowa ze szpinakiem (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dawno nie było u nas tarty i szpinaku. Postanowiliśmy więc, że tym razem w naszej kuchni powstanie tarta bezglutenowa ze szpinakiem. Przepis jest bardzo łatwy w wykonaniu, a efekt końcowy jest bardzo smaczny. Orzechy nerkowca zastępują nam ser, ale jeśli ich nie możecie, to po prostu ich nie dodawajcie. Tarta jest świetna na obiad lub kolację. Na pewno zasmakuje fanom szpinaku! Spróbujcie!

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 łyżka mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 12-14 łyżek zimnej wody
- 80 g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)

Składniki na nadzienie:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/4 szklanki wody
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 łyżki zmielonych orzechów nerkowca *
- 2-3 łyżki oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- kilka ugotowanych marchewek

Przygotowanie tarty bezglutenowej ze szpinakiem:

Przygotowanie nadzienia:

Zaczynamy od zrobienia nadzienia. Kaszę dokładnie przepłukujemy na sicie aż woda będzie czysta, odsączamy. Na oleju podsmażamy lekko cebulę i czosnek (możemy to robić od razu w garnku, w którym będzie się gotować kasza), wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wsypujemy kaszę, solimy i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Dodajemy zamrożony szpinak i gotujemy jeszcze ok. 5 minut, często mieszając. Do masy wsypujemy zmielone orzechy, przyprawiamy i miksujemy. Odstawiamy do ostygnięcia.

Przygotowujemy ciasto:

Do miski wsypujemy mąki, sól, proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy wodę (zaczynamy od mniejszej ilości, a jeśli ciasto będzie za suche dodajemy jeszcze odrobinę) i margarynę (w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy ciasto, a następnie wylepiamy wysmarowaną tłuszczem formę o średnicy ok. 26 cm. Nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, a następnie podpiekamy przez ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Wykładamy masę szpinakową na ciasto, a na wierzch kładziemy pokrojone, ugotowane marchewki. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut.

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie (o anafilaksji możesz przeczytać tutaj).

Polecamy także inne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana



Tarta bezglutenowa ze szpinakiem