

Хранене за здраве

Торта от домати и сирене

Брой калории в една порция: 382{mosimage}

Продукти за 4 порции:

140 гр. брашно
70 гр. масло
6 малки домата
1 с. л. доматиен концентрат
80 гр. сирене
2 яйца
1 к. ч. прясно мляко
риган
сол, черен пипер

Приготвяне:

Пуснете фурната да се сгорещи до 200 градуса.

Сложете брашното в дълбок съд, поръсете с щипка сол. Нарезете на дребно маслото върху брашното. С върха на пръстите си стрийте брашното с маслото, докато се получи песъчлива смес. Излейте 30 мл. вода в сместа и с бързи движения образувайте топка тесто, което не трябва да се меси. Сложете тестото в хладилника за около час.

Извадете тестото и го разточете на кръг, чиято дебелина трябва да е около 3 до 5 милиметра.

Навийте кръга на набрашнена точилка и го разстелете върху плитка тавичка с диаметър 23-25 см.

Натиснете тестото по дъното на тавичката, за да се разположи добре и "облицова" стените ѝ. Тавичката не се подмазва, защото тестото съдържа масло.

Набодете тестото с вилица, за да не се надига при печенето. Намажете дъното с доматиения концентрат.

Разположете доматиите нарязани на кръгове и поръсете с натрошеното сирене.

Разбийте яйцата и ги смесете с млякото и подправките.

Излейте в тавичката върху другите съставки.

Пече се около 40 минути до порозовяване на тестото и стягане на яйчната смес.

Тортата се сервира като основно ястие със салата от маруля.

Бележка:

Същата техника може да се ползва за приготвяне на подобни сладки и солени торти с различни плодове и зеленчуци.