

Otrębowe tartaletki z masą jajeczną i szpinakiem



Składniki

120 g - masło
1 szt. - żółtko
50 ml - woda
200 g - mąka pszenna
30 g - otręby pszenne
1/2 łyżeczka - sól
1/2 łyżeczka - proszek do pieczenia
2 łyżka - posiekane zioła: koperek i szczypiorek
1 szklanka - młody szpinak
czosnek
1 łyżka - masło
2 szt. - jajka
3 łyżka - jogurt naturalny
sól, gałka muskatołowa, pieprz, papryka słodka
50 g - ser feta

Opis wykonania

Tartaletki powstały na spodzie z dodatkiem otrębów, przez co są wypełnione błonnikami. Są zdrową przekąską zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Wymieszać ze sobą mąkę, otręby, sól, proszek do pieczenia, koperek i szczypiorek. Dodać schłodzone masło, żółtko oraz wodę, zagnieść jednolite ciasto. Uformować z niego dysk, owinąć folią i schłodzić przez minimum 30 minut.

Po tym czasie ciastem wylepić mini formy do tart o śr. 6cm (wysmarowane uprzednio masłem). Ciasto nakłuć widelcem w kilku miejscach. Tak przygotowane spody do tartaletek wstawić do nagrzanego piekarnika (180 stopni) i podpiec przez około 10 minut.

Szpinak dokładnie umyć i osuszyć. Na patelni rozgrzać masło i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażyć chwilę, dodać liście szpinaku i przemieszać. Doprawić solą i pieprzem, dusić chwilę, aż zwiędnie i straci objętość. Lekko ostudzić.

W misce wymieszać ze sobą jajka, jogurt, przestudzony szpinak, natkę, gałkę muskatołową i paprykę słodką. Dodać pokruszony ser feta i wymieszać. Masę wylać na podpieczone spody tartaletek. Wstawić do piekarnika na około 25 minut.

Podawać na ciepło lub zimno.