

Fasolowy tort



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Ciasto:

mak	300 gram
jajko	1 sztuka
margaryna	120 gram
sól	szczypta
śmietana	1 łyżka

Nadzienie:

marchew	2-3
natka pietruszki	pęczek
jajko	3 sztuki
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 łyżka
otręby pszenne	1 łyżka
czosnek	2 ząbki
gałka muskatołowa	
pieprz, sól	
majeranek	
groch	800 ugotowany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Składniki ciasta wkładamy do miski i zagniatamy ciasto. Gotowe wykładamy na tortownicę lub tarte o średnicy 26 cm . Część ciasta pozostawiamy na wykończenie góry. Marchew gotujemy, a następnie kroimy w kostkę. Pietruszkę siekamy drobno. Ubijamy białka. Ugotowaną fasolę i czosnek miksujemy razem, po czym dokładamy do niej żółtka, otręby i bułkę tartą. Doprawiamy do smaku. Do tak przygotowanej fasoli wsypujemy wcześniej przygotowaną marchew i pietruszkę. Mieszamy całość łyżką dokładając ubitą pianę. Ciasto fasolowe wykładamy na kruche. Z pozostawionego wcześniej kruchego ciasta robimy kratkę na powierzchni naszego tortu. Całość pieczemy około 40 min w 180°.

To świetny pomysł na zdrowe i syte danie. To także smaczna propozycja dla osób preferujących kuchnię wegańską. Torcik smakuje na ciepło i zimno.