



Тарт с карфиол

Съставки

- 275 г бутер тесто
- 160 мл прясно мляко
- 1 глава карфиол
- 4 яйца
- 100 г кашкавал
- 50 мл зехтин
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол

Указания

1. Карфиолът се измива и разделя на малки розички, а чесънът - на тънки филийки.
2. Загрейте малко зехтин в тиган с незалепващо покритие на средна степен и запържете карфиола и чесъна до златисто, като разбърквате от време на време.
3. Разбийте яйцата добре. Добавете прясното мляко и настъргания кашкавал. Посолете сместа, подправете с черен пипер и разбъркайте добре.
4. Разстелете бутер тестото върху хартия за печене, като повдигнете краищата, за да се получи малък борд, разпръснете карфиола отгоре и залейте с яйчената смес. Печете торта в предварително загрята фурна на 200 градуса за около 20 минути. Можете да сервирате топъл или охладен.

45 мин.

4 порции

Въглеhidрати	45.3 g
Енергия	555.07 kcal
Мазнини	32.13 g
Протеин	22.08 g