



reteta-video.ro

Tarta cu Dovlecei si Branza fara Aluat (Budinca de Dovlecei)

O **tarta cu dovlecei si branza sarata fara aluat** este o reteta usoara si savuroasa, perfecta pentru mesele de vara. Daca aveti in frigidere 2-3 dovlecei, cu care nu mai stiti ce sa pregatiti, o bucatie de branza, doua oua si putin lapte, genul asta de **tarta sarata cu dovlecei** este solutia salvatoare si pentru ingrediente, si pentru mese delicioase. E un fel de **budinca de dovlecei cu branza** simpla, care ajunga in topul retetelor gata de bagat in cuptor in mai putin de 30 de minute. Seamana cu un [quiche](#) sau cu o [frittata](#), ce sa mai, pe langa o **tarta cu legume fara aluat** este fix, dar fix, genul de reteta rapida si usoara care te scoate din multe incurcaturi, probabil aparand in urmare a dietelor low-carb.

Recunosc, eu am o mare slabiciune pentru genul asta de **placinta sarata**, iar combinatia dovlecei cu branza mi se pare castigatoare. De fapt, nu este chiar ceea ce putem numi **placinta cu dovlecei si branza**, pentru ca nu are foi, nu are aluat, dar fiind un blat, si numarul caloriilor scad simtitor, asa ca putem manca fara sa mai facem calcule.

Acum, nu ca vreau sa va pun la treaba dar, chiar daca nu va plac dovleceii, merita sa incercati **tarta de dovlecei cu branza fara aluat**, cremoasa si crocanta in acelasi timp, buna la orice ora, dati-i o sansa!

Pur si simplu, radem dovleceii, amestecam ingrediente, pornim cuptorul, inchidem usa de la bucatarie daca este prea cald si asteptam.

budinca de dovlecei si branza sa se coaca. Cel mai mult cred ca ne ia sa radem legumele. Fara robot, fara mixer, fara sa intinzi apa, si sa astepti, doar un castron si un tel. Atat! Si este super versatila, fie ca vrei un aperitiv cu dovlecei, fie ca e cald, fie ca e rece, taie si bucati mai mari sau mai mici, cand vrei sa faci curatenie in frigider, si cand iti e dor de o intalnire cu prietenii, o **tarta cu branza sarata si legume fara aluat** e potrivita oricand.

Desi este o reteta vegetariana, cred ca o sa-i convingeti si pe cei mici, macar sa guste, din aceasta **budinca din dovlecei si branza**, pentru ca legumele nu se simt. Daca puneti in sa si cateva bucatele de piept de pui fiert in compositia pentru tarta, sigur or sa mai cedeze o portie! Ce ziceti, merita sa incercati (daca nu ati facut-o deja)? Sa va fie de folos!

Alte retete cu dovlecei simple si rapide gasiti aici:

[Salata de Dovlecei cu Iaurt Grecesc si Usturoi](#)

[Paste cu Pui, Dovlecei si Sos de Smantana](#)

[Brioșe Sarate cu Branza si Dovlecei](#)

[Placinta cu Dovlecei si Branza cu Foi Subtiri](#)

[Chiftelute de Dovlecei la Cuptor](#)

[Tarta cu Branza si Dovlecei](#)

[Salata de Dovlecei si Rosii](#)

[Supa Crema de Dovlecei](#)

[Brioșe cu Dovlecei si Cacao](#)

INGREDIENTE:

2 dovlecei medii (cam 500 g)

2 fire de ceapa verde

2 oua

o lingura cu ulei

150 ml de lapte dulce

60 g de faina

10 g de praf de copt (un plic)

100 g de Cheddar ras

50 g de parmezan ras

sare

piper proaspat macinat

20 g de unt

SFATURI:

1. Puteti sa folositi **dovlecei romanesti sau zucchini**, din cei cu coaja verde inchis, dovlecei galbeni, rotunzi sau lunguieti.

2. **Alegeti dovlecei tineri**, fragezi, cu coaja subtire, sanatoasa si cu putine seminte.

3. Se curata dovleceii? Coaja dovleceilor este plina de vitamine si minerale, va recomand sa nu o indepartati, inasa, daca dovleceii provin dintr-o sursa prea sigura sau daca au coaja patata, lovita, cu diferite urme sau daca pur si simplu nu va place dovlecelul cu coaja, sigur ca o puteti indeparta. Eu am curatat doar micile imperfectiuni (lovituri si pete).

4. Orice alte legume ii aduc tartei cu dovlecei un plus de gust: morcovi rasi, fasii de ardei, porumb, mazare, broccoli sau fasole fierte si scurse, ciuperci, sparanghel, praz sau spanac sotate, rosii uscate (cam orice legume aveti in frigider).

5. Ceapa verde poate fi inlocuita cu o ceapa rosie mica.

6. Tarta din dovlecei are nevoie de putina grasime, **uleiul** poate fi de masline, de floarea soarelui sau puteti folosi unt topit si racit.

7. Putem sa facem tarta cu telemea si dovlecel? In loc de Cheddar se potriveste orice alta branza: telemea (de oi sau de vaca), cascaval afumat sau simplu, parmezan, Emmentaler, Gouda. Nu este gresit daca va creati propriul amestec din ceea ce aveti la indemana si ce va place.

8. Ce mai puteti pune in placinta cu dovlecei? Putin marar, busuioc, menta sau oregano, 2 catei de usturoi zdrobiti.

9. Daca nu vreti sa faceti **placinta cu dovlecei simpla, vegetariana**, puteti pune in tarta bucatele de piept de pui, fiert sau la gratar, prosciutto, bacon, sunca, carnati afumati sau orice altceva va place.

Nu uitati sa va abonati la canalul meu de Youtube pentru mai multe retete: [Abonare Reteta-Video](#)

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire dovlecei.

Radem dovleceii pe razatoarea mica.

Peste dovleceii rasi punem o jumătate de lingurita cu sare, amestecam bine si ii lasam deoparte 15 minute.

Incalzim cuptorul si ungem cu unt o tava cu diametrul de 20-22 cm si inalta de 7-8 cm, si baza si marginile.

Tocam marunt ceapa verde sau pregatiti intre timp legumele pe care vreti sa le mai adaugati.

2. Pregatire tarta fara crusta.

Intr-un castron mare batem ouale, cu telul sau cu un mixer.

Adaugam o lingura cu ulei, laptele dulce si piper proaspat macinat.

Amestecam tot cu telul, pana la omogenizare.

Peste aceasta compozitie, cernem faina si praful de copt.

Amestecam tot cu telul, pana la omogenizare, cat sa nu mai avem cocoloase si lasam compozitia deoparte.

3. Pregatire tarta cu dovlecei si branza sarata.

Intre timp sarea a inmuia dovleceii si a eliminat din apa pe care o contin din belsug.

li stoarcem bine, fie cu mana, fie ii punem intr-un tifon, intr-o punga pentru alimente sau intr-un prosop curat si ii strangem bine de toate partile. Apoi li punem in compozitia pentru budinca, adaugam ceapa verde, sau ce alte legume mai doriti si amestecam bine, cat sa distinga dovleceii rasi in aluat.

Adaugam Cheddarul ras si amestecam pana la incorporare.

4. Timp si temperatura de coacere tarta de dovlecei cu branza sarata.

Turnam compozitia pentru tarta in tava pregatita si nivelam usor.

Deasupra punem 50 g de parmezan ras (sau orice alta branza care se topeste) si care va forma o crusta crocanta, in contrast cu interiorul moale.

Punem tarta cu dovlecei in cuptorul incalzit la 180 de grade pe raftul din mijloc, fara ventilatie, pentru 35-40 de minute, pana cand este rumenita si devine ferma cand este apasata.

5. Servire si pastrare.

Lasam tarta de dovlecei si branza 10 minute sa se raceasca in tava (cand este fierbinte nu poate fi taiata frumos), apoi o putem felia. Budinca de dovlecei este minunata calda sau rece, la micul dejun langa un iaurt grecesc sau un ayran cu menta.

O puteti pune in pachetul pentru serviciu sau scoala, o puteti lua la picnic, iar la pranz sau la cina merge perfect reincalzita alaturi de o salata mare sau un sos tzatziki. E potrivita si la o petrecere, cand aveti invitati la masa, cand puteti sa puneti placinta la aperitiv.

Se pastreaza in frigider 2-3 zile, acoperita, de preferat netaiata, ca sa nu se usuce.

SFATURI:

1. Daca nu aveti o **tava** potrivita, la fel de bine puteti sa faceti niste minitarte cu legume, ies 4 bucati, sau sa faceti niste briose sarate, ies 6-8 bucati.

2. Nu e gresit daca **radeti dovleceii** pe razatoarea mare, se vor simti mai bine in tarta.

3. Nu am pus **sare** in compozitia pentru placinta cu branza pentru ca am pus deja peste dovlecei, in plus si branzeturile sunt sarate.

4. Este important sa scoateti cat mai multa apa din dovlecei, asa ca trebuie sa ii **stoarceti** bine, o sa vedeti cat lichid isi lasa, altfel apa ajunge in placinta si nu veti avea o umplutura cremoasa. Eu dupa ce i-am stors, am ramas cu multa apa si 300 g de dovlecei rasi.

5. Lasati placinta sa se raceasca putin inainte de servire! Stiu ca in general placinta cu branza este buna cand e fierbinte, in sfatul meu sa o serviti calduta sau chiar rece. Aromele din umplutura au timp sa se aseze si se vor simti mai bine si, in plus, se taie frumos.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Tarta cu Branza Sarata si Dovlecei, fara Aluat (Budinca de Dovlecei si Branza Sarata)*
POFTA BUNA!