reteta-video.ro

Tarta fara Aluat cu Somon Afumat, Legume si Branzeturi

Tarta cu somon afumat si legume, o sa ma intrebati? Daaaa, si chiar ridic doua maini! Nu stiu cum sunteti voi, dar eu sunt deper de **tartele sarate**, nici nu mai stiu cate retete am facut! Asa ca, dati un ochi prin frigider si daca gasiti o bucatica de branza, cateva putina smantana faceti o deliciosenie de **tarta** cu orice legume gasiti pe acolo. Cu sau fara somon, ca de fapt puteti sa puneti in ea Desi eu am facut **tarta fara aluat cu somon si legume**, fix ce am gasit intr-o seara prin frigider, sa stiti ca este super versatila ridicati si voi doua maini!

Nu prea ma uit eu la televizor, dar zilele trecute am vazut in trecere pe langa el, o emisiune in care cineva gatea un "**quiche fara cr** ". M-a cam pus pe ganduri, cum adica **quiche fara aluat**? Adica, din cate stiu eu, quiche inseamna o tarta sarata cu diferite umplut dar cu o crusta care poate fi atat un aluat fraged cu unt, unul din foietaj sau chiar unul dospit. Asa ca m-am pus pe cautat si am inclusiv la Gordon Ramsay, ca exista un fel de **tarta sarata fara blat** ("crustless quiche"), mai asemanatoare cu frittata, probabil a ca urmare a dietelor low-carb.

Nu arata insa deloc rau si m-am gandit ca poate multi dintre noi preferam **tartele fara aluat**, pentru ca uneori nu avem energia sau sa facem aluatul, sa il tinem la rece, sa il coacem in orb si in final sa il coacem cu umplutura. Asa ca, de ce nu as incerca si eu o **ta somon, legume si branzeturi fara aluat**? Totusi, parca nu i-as spune quiche cu somon. Mai degraba i-as spune **tarta cu s afumat si legume.**

Drept este ca genul asta de **tarta fara crusta** este muuult mai rapida si chiar bunuta. Fiind fara blat, si numarul caloriilor scad si asa ca putem manca fara sa mai facem calcule. Si clar, este in topul retetelor gata de bagat in cuptor in mai putin de 10 de minute. Ce sa mai, parol ca o **tarta sarata fara aluat** este fix, dar fix, genul de reteta rapida si usoara care te scoate din multe incurcaturi. S spun eu care am fost reticenta inainte sa ma apuc sa fac **tarta cu branza si somon**, recunosc.

Si mai recunosc ca, desi nu prea stiu cum sa-i spun exact, placinta cu somon afumat si legume sau **tarta cu somon**, a fost bun Sigur mai fac! Am asa o presimtire ca o sa va zapacesc cu ele! Fara robot, fara mixer, fara sa intinzi aluatul si sa astepti, doar un c si un tel. Atat! Aaaa, da, o tava si un cuptor incalzit, caci altfel cum poti sa coci tarta?

Nu doar ca poate fi un **aperitiv rece** numai bun si la micul dejun, dar si de efect la o petrecere sau de pus in cosul pentru primul pi sezonului, dar merge si ca gustare calda, plina de culoare, fina si delicioasa. Din doar cateva ingrediente, taiata in bucati mai ma mai mici, o **tarta cu legume fara aluat** imi pare potrivita oricand, si la pranz si la cina. Si cand nu prea mai ai timp, si cand nu mai si cand vrei sa faci curatenie in frigider, si cand iti e dor de o intalnire cu prietenii. Sa va fie de folos!

SFATURI:
1. Putem face tarta fara aluat cu legume?
Da, cam orice legume se potrivesc: mazare, broccoli sau fasole verde fierte si scurse, ciuperci, dovlecei, sparanghel, praz, sau s sotate, rosii uscate (cam orice legume avem in frigider).
Iar daca vreti o tarta simpla cu legume, vegetariana, puteti sa renuntati la peste.

2. Este obligatoriu sa facem tarta cu somon?
Nu, putem folosi orice peste afumat, facut la cuptor sau la gratar. La fel de bine, putem face tarta cu piept de pui, fiert sau la carnati afumati, prosciutto, bacon, sunca sau orice altceva va place. In cazul in care folosim somon afumat sau mezeluri, este b punem putina sare, pentru ca acestea sunt deja sarate.

3. Ce branza folosim pentru tarta cu somon afumat?
Eu am folosit cheddar, dar se potriveste orice branza care se topeste: Gruyere, Edam, Gouda, cascaval clasic sau afumat.

4. Coacere tarta sarata.
Daca nu aveti o tava mare, la fel de bine puteti sa faceti niste minitarte cu legume si somon, ies 4 bucati, sau sa faceti niste briose s ies 6 bucati.

Daca aveti nevoie de inspiratie, va las aici alte retete de tarte sarate:
Tarta cu Rosii si Branza
Tarta cu Branza si Sparanghel cu Aluat Foietaj
Tarta Sarata cu Branzeturi
Tarta Sarata cu Branza si Rosii Cherry
Tarta cu Praz, Bacon si Branza de Capra
Tarta fara Aluat cu Branza, Spanac si Somon

INGREDIENTE:
6 oua
200 g de smantana fermentata grasa
180 g de cheddar sau cascaval, ras pe razatoarea mica
50 g de faina
150 g de somon afumat, fara piele, taiat sau rupt in bucatele
2-3 cepe verzi sau o ceapa uscata, tocate marunt
un ardei (rosu, verde sau galben), taiat in fasii subtiri
o legatura de verdeata, marar sau patrunjel, tocata marunt
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE:
1. Pregatire tava.
Incalzim cuptorul. Ungem cu unt o tava cu diametrul de 20-22 cm si inalta de 7-8 cm si o tapetam cu pesmet, si baza si marginile.

2. Cum se face tarta fara aluat.
Batem ouale cu putina sare, cu telul sau cu un mixer. Adaugam smantana (cat mai grasa) si omogenizam.
Peste aceasta compozitie, cernem faina si amestecam tot cu telul, pana la omogenizare, cat sa nu mai avem cocoloase.
Condimentam cu piper macinat, punem cam 100 g de cheddar (nu este nevoie sa-l cantarim, punem putin mai mult de jumatat
orice alta branza care se topeste si amestecam.

3. Cum se face tarta fara aluat cu somon si legume.
Adaugam legumele (ardei si ceapa verde), punem bucatelele de somon afumat si verdeata si mai amestecam putin.
Turnam compozitia pentru tarta in tava pregatita si deasupra punem cheddar-ul ras ramas (sau orice alta branza care se topeste).

4. Temperatura si timp de coacere tarta somon afumat si legume.
Punem tarta in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 35-40 de minute, pana cand este rumenita.

5. Servire si pastrare tarta sarata fara blat.
O lasam 10-15 minute sa se raceasca (cand este fierbinte nu poate fi taiata frumos), apoi o putem felia.
O servim calda sau rece, simpla sau alaturi de o salata. Este buna si la micul dejun si la pranz si la cina, la picnic, in pachetul
serviciu sau scoala si poate fi chiar si reincalzita.
Se pastreaza in frigider 1-2 zile, acoperita.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Tarta fara Aluat cu Somon Afumat, Legume si Branzeturi.*
POFTA BUNA!