

# Σπείρα Λαχανικών - Τάρτα λαχανικών



Τέλεια τάρτα λαχανικών που θα εντυπωσιάσει με την εμφάνισή της, θα σας ξετρελάνει με την γεύση της και θα σας απογειώσει με το γενικό αποτέλεσμα του πιάτου. Πάμε να μάθουμε πως θα φτιάξετε την πιο τέλεια σπείρα λαχανικών σε τάρτα.

## **Υλικά:**

3 κολοκυθάκια

4 καρότα

Για την κρέμα

25γρ βούτυρο ΒΕΑ

25γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

250ml γάλα ΚΟΡΦΗ πλήρες

50γρ κασέρι

2 αυγά ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ 1 ή 2;

Αλάτι Ιμαλαίων Saltic

4 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston

1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο

λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

Για την βάση:

200γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

200γρ αλεύρι ολικής άλεσης ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

2 κρόκους αυγών ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

1 κουταλιά άχνη ζάχαρη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA  
250γρ βούτυρο ΒΕΑ  
λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

### **Εκτέλεση:**

Κόβεις το στήθος κοτόπουλου στη μέση. Βάζεις λίγο αλάτι, πιπέρι. Βάζεις λίγο βούτυρο στη γκριλιέρα και το ψήνεις μαζί με λίγο δεντρολίβανο. Αφού ψηθεί στη γκριλιέρα μετά το βάζεις για λίγο στο φούρνο.

Για την τάρτα: Σε ένα μίξερ βάεις αλεύρι για κάθε χρήση και αλεύρι ολικής άλεσης. Βάζεις το βούτυρο σε κομματάκια, λευκό πιπέρι, λίγη ζάχαρη τους κρόκους αυγών και χτυπάς. Ζυμώνεις λίγο με τα χέρια. Βάζεις λίγο λαδάκι στην ταρτιέρα και απλώνεις τη ζύμη της τάρτας. Με ένα πηρούνι τρυπάς τη ζύμη και την βάζεις για 10 λεπτά στο φούρνο να ψηθεί. Για την κρέμα: Βάζεις σε ένα κατσαρολάκι το βούτυρο να λιώσει και προσθέτεις το αλεύρι. Ανακατεύεις. Χαμηλώνεις τη φωτιά και προσθέτεις το γάλα ανακατεύοντάς. Βάζεις αλάτι, πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο. Ανακατεύεις και περιμένεις να πήξει. Ρίχνεις έναν κρόκο αυγού αφού κατεβάσεις από τη φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς. Τέλος τρίβεις τυρί και ανακατεύεις.

Κόβεις φλούδες από το κολοκύθι και το καρότο. Όσες περισσέψουν τις μαρινάρεις με ξύδι βαλσάμικο με γεύση ράσπερι, ελαιόλαδο, αλάτι και σερβίρεις με το κοτόπουλο.

Πάνω στην τάρτα ρίχνεις την κρέμα και ξεκινάς να φτιάχνεις μια σπείρα από πάνω με τα λαχανικά. Από πάνω ρίχνεις λίγο λάδι και ψήνεις για 20-25 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή HAPPY COOK



#### INFO:

- Μια τάρτα αποτελείται από μια ζύμη στη βάση της και μια γέμιση, πάντα ανοιχτή, χωρίς να καλύπτεται από μια δεύτερη στρώση ζύμης
- Η πιο διασημή τάρτα είναι η τάρτα ταπεν, που είναι μια αναποδογυρισμένη τάρτα με μήλα
- Μια τάρτα μπορεί να είναι και αλμυρή, όπως η κίς λωραίν.



- Η μεγαλύτερη τάρτα με δαμασκηνα ειχε βαρος 2177,5 κιλα και παρασκευαστηκε στη Γαλλια στις 10 Αυγουστου του 2008
- Στην Αμερικη ειναι πολυ δημοφιλεις οι pop tarts, που ειναι προψημενες τετραγωνες γεμιστες πιτες, που ψηνονται στη φρυγανιερα.



