

Punovoćni tart ?

Fina slastica bez jaja i mliječnih proizvoda: voće je u tijestu, u nadjevu, na nadjevu... ovaj tart puca od zdravlja! ?



Sastojci:

Za tijesto:

- 3,5-4 dl mekog punozrnatog raženog brašna
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1-2 žlice nerafiniranog šećera
- na vrh noža soli
- 3-4 žlice prženih mljevenih lješnjaka
- 1/2 neprskanog limuna (korica i sok)
- 1 banana
- 0,5 dl ulja (kokosovo, a može i sezamovo, nježnije maslinovo i sl.)

Za nadjev:

- 3 jabuke (ovdje idared, cca 700 g)
- sok 1/2 limuna
- 2-3 žlice nerafiniranog šećera
- malo cimeta
- cca 25 višanja (ili trešanja, ili borovnice, ili nekoliko šljiva isl.)*

Za posip (po želji):

- 2-3 žlice pahuljica (raženih ili zobnih) i
- malo ulja (kakvo ste koristili za tijesto)
- malo nerafiniranog šećera

Priprema:

1. Prosijte brašno sa sodom bikarbonom te mu dodajte šećer, malo soli, mljevene lješnjake i naribanu limunovu koricu.
2. Bananu narežite, prelijte limunovim sokom i izgnječite vilicom. Umiješajte ulje pa dodajte tu smjesu suhim sastojcima. Umijesite tijesto uz ev. dodavanje brašna - ja sam najprije prosijala 3,5 dl brašna pa dodala još 1-2 žlice kod izrade tijesta.
3. Tijesto razvaljajte prema kalupu za pečenje (promjera 26 cm), s pek papirom na dnu (to sam radila valjčićem direktno u kalupu). Napravite rub visine 1-1,5 cm. Dno malo izbockajte vilicom i ostavite na hladnom.
4. Ogulite i naribajte jabuke, prelijte ih limunovim sokom. Dodajte im šećer i cimet pa uz miješanje pirjajte dok višak tekućine ne ispari. Smjesa na mora biti sasvim 'suha'; ali neka vam na dnu traga miješanja dno posude ne bude prekriveno sokom. Prohladite smjesu; za to vrijeme očistite višnje (tj. voće koje koristite). Šljive isl. veće voće nasjeckajte.
5. Smjesu s jabukama ravnomjerno rasporedite po tijestu pa po njoj složite preostalo voće. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 20ak min na 165° C (ventilatorsko pečenje). Vrijeme i način pečenja prilagodite svojoj pećnici.
6. Na malo zagrijanog ulja uz miješanje propržite pahuljice (dok ne porumene). Prohladite ih i pospite po pečenom tartu.

Napomene:* Radila sam ovaj tart i s trešnjama te s borovnicama; upotrijebite voće koje volite. ? Ohlađen tart prije posluživanja možete posuti šećerom u prahu; mi volimo manje slatke kolače pa ovaj dio *preskočim*. Tart je provjereno fin i bez pahuljica, ali preporučam s njima. ? Recept je napisan 17.06.2010.