



Ανάποδη τάρτα καρότου

45 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε σε ένα τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, το ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να καραμελώσει για 3-5 λεπτά.
- Κόβουμε τη λιαστή τομάτα σε λεπτές φέτες και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- Μεταφέρουμε στο ίδιο μπολ και τα κρεμμύδια, που έχουμε σοτάρει και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε στο ίδιο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, το βούτυρο και την καστανή ζάχαρη.
- Ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε σε φέτες διαγώνια πάχους 0,5 εκ.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι τα καρότα και το νερό και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 15 λεπτά, μέχρι να μειωθεί το νερό και να έχουν μαλακώσει τα καρότα.
- Όταν είναι έτοιμα, αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το τόφου, την πάπρικα, το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι, το θυμάρι και το κύμινο. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και αφήνουμε στην άκρη.
- Παίρνουμε ένα στρογγυλό ταψί 25 εκ. και απλώνουμε στον πάτο του τα καρότα. Από πάνω απλώνουμε τα κρεμμύδια με την λιαστή τομάτα και στο τέλος το τόφου.
- Σκεπάζουμε με το φύλλο σφολιάτας το ταψί και πιέζουμε ώστε η άκρη της σφολιάτας να ακουμπάει τον πάτο του ταψιού.
- Με ένα μαχαιράκι κάνουμε μικρές μαχαιριές στη σφολιάτα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για περίπου 5 λεπτά μέσα στο ταψί.
- Τέλος, αναποδογυρίζουμε σε ένα πιάτο και σερβίρουμε με ρόκα.

Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 100 γρ. λιαστή ντομάτα
- 20 γρ. βούτυρο
- 30 γρ. ζάχαρη καστανή
- 500 γρ. καρότα
- 100 γρ. νερό
- 140 γρ. τόφου
- 1/4 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- θυμάρι
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1/2 κ.γ. ελαιόλαδο
- 1 φύλλο σφολιάτας
- ρόκα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

386 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	9.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	31.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	36%	49%	12%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.9 Αλάτι (γρ.)
12%	12%	22%	15%