



## Ατομικές κικς λορέν

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'  
Χρόνος  
Ψησίματος

2-4  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε ελαφρώς 4 ατομικές ταρτιέρες διαμέτρου 8 εκ.
- Ανοίγουμε την έτοιμη ζύμη τάρτας στον πάγκο εργασίας.
- Χρησιμοποιώντας ένα στρογγυλό κουπί πατ διαμέτρου 10 εκ. ή ένα μαχαίρι κόβουμε 4 δίσκους ζύμης, τους οποίους βάζουμε πάνω στις ατομικές ταρτιέρες.
- Καλύπτουμε τον πάτο και τα τοιχώματα της κάθε φόρμας με τη ζύμη.
- Με ένα πιρούνι τρυπάμε την κάθε βάση ζύμης σε αρκετά σημεία.
- Απλώνουμε μεμβράνη σε κάθε ταρτάκι και ρίχνουμε όσπρια για βάρος ώστε να μη φουσκώσουν.
- Βάζουμε τις φόρμες στον φούρνο και ψήνουμε για 10 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν ελαφρά.
- Αφαιρούμε τις φόρμες από τον φούρνο και βγάζουμε το βάρος.
- Ψιλοκόβουμε το μπέικον, τον μαϊντανό και τα βάζουμε σε ένα **μπωλ** μαζί με τη γραβιέρα, τα αβγά, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και γεμίζουμε τις φόρμες στα ¾ του ύψους τους.
- Ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να σφίξει η γέμιση.
- Αφαιρούμε τις φόρμες από τον φούρνο και αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου να σφίξουν εντελώς για περίπου 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φύλλα ρόκας.

### Συστατικά

- βούτυρο, για τις φόρμες
- 300 γρ. έτοιμη ζύμη τάρτας εμπορίου
- 2 φέτες μπέικον
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 αβγά, μέτρια
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- αλάτι
- πιπέρι
- ρόκα, για το σερβίρισμα

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

564 Θερμίδες (kcal)	42.0 Λιπαρά (γρ.)	24.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	60%	120%	13%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
4%	28%	3%	27%