



Galette με σέσκουλα και μανιτάρια

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη ολικής

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαιρία χτυπάμε το αλεύρι γ.ο.χ, το αλεύρι ολικής και το αλάτι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το βούτυρο και χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί τελείως.
- Βάζουμε το μείγμα μας σε ένα μπολ.
- Πασπαλίζουμε με το μηλόξιδο και ρίχνουμε ¼ της κούπας παγωμένο νερό.
- Με ένα πιρούνι ανακατεύουμε, προσθέτουμε περισσότερο παγωμένο νερό, αν χρειάζεται, μέχρι η ζύμη μας να ενωθεί. Την τυλίγουμε με μία μεμβράνη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 2 ώρες στο ψυγείο.

Για την τάρτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε 1 κ.σ ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε τα μανιτάρια τα οποία έχουμε κόψει σε κάθετες φέτες, αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς.
- Τα μεταφέρουμε σε ένα μικρό σουρωτήρι.
- Στην ίδια κατσαρόλα ζεσταίνουμε 1 κ.σ. λάδι. Μαγειρεύουμε το σκόρδο, για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε τα μισά σέσκουλα, αλατοπιπερώνουμε μέχρι να γίνουν μαλακά και σιγά σιγά ρίχνουμε και τα υπόλοιπα σέσκουλα. Μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά.
- Απομακρύνουμε από τη φωτιά και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε στην άκρη μαζί με τα μανιτάρια.
- Σε μία ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια βγάζουμε τη ζύμη μας και την ανοίγουμε ώστε να γίνει 14 εκ. στρογγυλή και 3 χιλ. λεπτή. Μεταφέρουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα και ρίχνουμε τη μισή φέτα από πάνω αφήνοντας τις άκρες της ζύμης κενές (σαν μία πίτσα).
- Βάζουμε από πάνω τα σέσκουλα, τα μανιτάρια, τα μυρωδικά και στη συνέχεια την υπόλοιπη φέτα. Ρίχνουμε τις άκρες της ζύμης πάνω από τη γέμιση και αλείφουμε με τη βοήθεια ενός πινέλου τον κρόκο αραιωμένο με λίγο νερό, τη ζύμη που σκεπάσαμε.
- Ψήνουμε την τάρτα μας μέχρι να γίνει τραγανή και να πάρει ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Για περίπου 35-40 λεπτά.
- Μόλις τη βγάλουμε την αφήνουμε να κρυώσει και πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, τον χυμό λεμόνι και το ξύσμα λεμονιού.

Συστατικά

Για τη ζύμη ολικής

- 130 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 130 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 50-60 γρ. νερό
- 1 κ.γ. αλάτι, χοντρό
- 230 γρ. βούτυρο, ανάλατο, κομμένο σε κύβους, παγωμένο
- 1 κ.σ. μηλόξιδο

Για την τάρτα

- 150 γρ. φέτα
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. μανιτάρια champignon
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι σέσκουλα
- αλεύρι γ.ο.χ., για το άνοιγμα της ζύμης
- 1 αβγό, ελαφρώς χτυπημένο
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 1 κ.σ. κόλιανδρο
- 1 κ.σ. άνηθο
- 1 κ.σ. σχοινόπρασο
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

418 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	18.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	44%	91%	10%
0.88 Σάκχαρα (γρ.)	8.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
1%	17%	11%	30%