



Μεσογειακή τάρτα

45'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γέμιση

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** τη μελιτζάνα σε κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Αν είναι στεγνό το τηγάνι μας προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε την πιπεριά και το κολοκύθι σε κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε θυμάρι, ρίγανη και σοσάroume 6-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Για τη ζύμη

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε το βούτυρο, τα αλεύρια, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε μέχρι να γίνει το μείγμα μας σαν βρεγμένη άμμος.
- Προσθέτουμε το νερό, το ξίδι και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να δέσουν τα υλικά και γίνουν μια σφιχτή ζύμη. Πλάθουμε και με τα χέρια μας για να ομογενοποιηθούν τελείως τα υλικά.
- Απλώνουμε στον πάγκο εργασίας μας μια λαδόκολλα και πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Τοποθετούμε τη ζύμη πάνω στη λαδόκολλα και με τη βοήθεια ενός πλάστη ανοίγουμε τη ζύμη σε πάχος 0,5 εκ.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το τυρί κρέμα, τη μουστάρδα και ανακατεύουμε. Απλώνουμε το τυρί κρέμα σε όλη την επιφάνεια της ζύμης αφήνοντας κενό 2 εκ. περιμετρικά.
- Απλώνουμε τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας και τα λαχανικά.
- Με τη βοήθεια της λαδόκολλας κλείνουμε περιμετρικά τη ζύμη. Αλείφουμε με τον αραιωμένο κρόκο και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυσώσει και σερβίρουμε με φέτα, ρόκα, ντοματίνια και ελαιόλαδο.

Συστατικά

Για τη γέμιση

- 1 μελιτζάνα
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 κολοκυθάκια
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 100 γρ. φέτα

Για τη ζύμη

- 180 γρ. βούτυρο, παγωμένο
- 130 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 130 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 γρ. νερό
- 1 κ.σ. μηλόξιδο
- αλεύρι γ.ο.χ., για το άνοιγμα της ζύμης
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό

Για το σερβίρισμα

- 50 φέτα
- ρόκα
- ντοματίνια
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

347 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	34%	70%	9%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	7.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
4%	14%	14%	18%