



Τάρτα αλμυρή με κολοκύθα και καραμελωμένα κρεμμύδια

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

100'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε την κολοκύθα με το ελαιόλαδο, 1/2 κ.γ. αλάτι και αρκετό πιπέρι και την ψήνουμε σε ένα [ταψάκι](#) για 30 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί καλά.
- Παράλληλα ετοιμάζουμε τα καραμελωμένα κρεμμύδια βάζοντας το κρεμμύδι σε ένα [κατσαρολάκι](#) μαζί με το βούτυρο, το υπόλοιπο αλάτι, μια πρέζα ζάχαρη και 1 κ.σ. νερό και σοτάροντάς τα σε χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά περίπου μέχρι να καραμελώσουν, χωρίς να πάρουν χρώμα.
- Ανακατεύουμε τα κρεμμύδια με την κολοκύθα το τυρί και τα μυρωδικά σε ένα μπολ και τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά.
- Απλώνουμε τη ζύμη σε ένα [στρογγύλο ταψί διαμέτρου 28εκ.](#) Τρυπάμε τον πάτο της με ένα πιρούνι. Βάζουμε τα υλικά της γέμισης από πάνω από τη ζύμη ξεκινώντας από το κέντρο και αφήνοντας ένα περιθώριο 2 εκ. από το χείλος της τάρτας.
- Διπλώνουμε τις άκρες πάνω από τη γέμιση της τάρτας. Το κέντρο της θα είναι ανοιχτό.
- Ψήνουμε στους 200° C για 30-40 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει για 5 λεπτά, κόβουμε σε μερίδες και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 [έτοιμη ζύμη για τάρτα](#)

Για τη γέμιση

- 500 γρ. κολοκύθα καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους 1 εκ.
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες.
- 1 κ.γ. αλάτι
- ζάχαρη μια πρέζα
- 1 κούπα τυριά τριμμένα διάφορα
- 1,5 κ.γ. ψιλοκομμένο φασκόμηλο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

345 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	36%	70%	9%
2.4 Σάκχαρα (γρ.)	6.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.61 Αλάτι (γρ.)
3%	14%	7%	10%