



Τάρτα γλυκοπατάτας

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**65'**Χρόνος
Ψησίματος**8-10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανοίγουμε το φύλλο μας και το τοποθετούμε σε μία ταρτιέρα 26 εκ. Ό,τι κομμάτι φύλλου εξέχει από την ταρτιέρα μας το κολλάμε στο πλάι. Κάνουμε τρύπες στη βάση της τάρτας με ένα πιρούνι, τοποθετούμε μεμβράνη να εφάπτεται και βάρος από πάνω (π.χ. ρεβίθια) και κλείνουμε με τη μεμβράνη το βάρος.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160° C στον αέρα για 15 λεπτά, αφαιρούμε το βάρος και ψήνουμε για άλλα 10 λεπτά.
- Όταν η τάρτα είναι έτοιμη, την αφήσουμε λίγο να κρυώσει πριν ρίξουμε τη γέμιση.
- Κοβουμε τις γλυκοπατάτες σε μικρά κομμάτια, τις αλατίζουμε και τις ρίχνουμε σε μία κατσαρόλα με νερό να βράσουν για 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τελείως.
- Μόλις είναι έτοιμες, τις στραγγίζουμε σε μία πετσέτα και πιέζουμε πολύ με τα χέρια μας να φύγει η περιττή υγρασία. Προσέχουμε μην καούμε.
- Τις ρίχνουμε μέσα στο μούλτι και χτυπάμε μέχρι που να γίνει ένας λείος πουρές.
- Σε ένα μπολ, ρίχνουμε τον πουρέ γλυκοπατάτας, τη ζάχαρη, τα αυγά και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια, ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, το σιρόπι βανίλιας και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να πήξει. Προσθέτουμε και τα μυρωδικά μας, το τζίντζερ, την κανέλα, το γαρίφαλο και το πιπέρι και ανακατεύουμε μία τελευταία φορά όλα τα υλικά.
- Ρίχνουμε το μείγμα μας στη βάση της τάρτας μας που έχει κρυώσει και τη σοκολάτα σε χοντροκομμένα κομματάκια από πάνω.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160° C για 35-40 λεπτά.

Συστατικά

- 350 γρ. γλυκοπατάτες
- 250 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 60 γρ. ζάχαρη καστανή
- 3 αυγά
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 100 γρ. κουβερτούρα, χοντροκομμένη
- [βάση για γλυκίες τάρτες](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

438 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	13.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	33%	68%	18%
21.7 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.2 Αλάτι (γρ.)
24%	16%	12%	3%