



# Τάρτα με κατσικίσιο τυρί και σπανάκι

60'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος  
Αναμονής

45'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για τη ζύμη

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το βούτυρο και τα χτυπάμε μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα.
- Προσθέτουμε το αυγό και χτυπάμε ξανά.
- Αν δεν πλάθεται το μείγμα, προσθέτουμε λίγο νερό μέχρι να πάρουμε μια ομοιογενή ζύμη.
- Την τυλίγουμε με μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

### Για την τάρτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ανοίγουμε με τον πλάστη το ζυμάρι σε φύλλο για μια ορθογώνια **ταρτιέρα** 22x32 εκ.
- Με ένα πιρούνι κάνουμε τρύπες στο φύλλο και το μεταφέρουμε στον φούρνο. Κρατάμε τα κομμάτια ζύμης που περίσσεψαν.
- Ψήνουμε την τάρτα για 5 λεπτά, τη βγάζουμε, και αν υπάρχουν τρύπες τις καλύπτουμε με τη ζύμη που κρατήσαμε.
- Αλείφουμε τη ζύμη με το αυγό και ψήνουμε για ακόμα 1 λεπτό.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο μέχρι να μαλακώσει.
- Σε ένα **μπολ** χτυπάμε τα αυγά με το γάλα και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το σχοινόπρασο και το μοσχοκάρυδο.
- Απλώνουμε στη βάση της τάρτας τα σοτέ κρεμμύδια, το τυρί και το σπανάκι.
- Αδειάζουμε από πάνω το μείγμα με το γάλα και ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 160°C και ψήνουμε για άλλα 25 λεπτά ή μέχρι να πήξει η γέμιση.
- Βγάζουμε την τάρτα από τον φούρνο και μόλις κρυώσει τη σερβίρουμε με φύλλα από σπανάκι.

## Συστατικά

### Για τη ζύμη

- 230 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 πρέζα αλάτι
- 100 γρ. βούτυρο, πολύ παγωμένο, κομμένο σε κύβους
- 1 αυγό, ελαφρά χτυπημένο + έξτρα για το άλειμμα της τάρτας
- 1-2 κ.σ. νερό, παγωμένο, προαιρετικά

### Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι, μέτριο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 αυγά, μεγάλα
- 150 γρ. γάλα
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 1 κ.σ. σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 150 γρ. κατσικίσιο τυρί, (ρολό), σπασμένο σε κομμάτια με τα δάχτυλά μας
- 100 γρ. σπανάκι, baby, χοντροκομμένο + έξτρα φύλλα για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

215 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	7.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	19%	37%	7%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.6 Αλάτι (γρ.)
2%	12%	5%	10%