



Τάρτα πολέντας με λαχανικά

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'
Χρόνος
Αναμονής

45'
Χρόνος
Ψησίματος

6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό και το τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά.
- Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε την πολέντα και ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα σιλικόνης ή μαρίζ για 5-6 λεπτά μέχρι να μην κολλάει η πολέντα στον πάτο της κατσαρόλας.
- Αποσύρουμε από την φωτιά και ρίχνουμε την τριμμένη γραβιέρα και ανακατεύουμε.
- Ρίχνουμε το αυγό στην πολέντα. Ανακατεύουμε με την σπάτουλα σιλικόνης και μεταφέρουμε σε ένα μπολ να κρύνει για 15 λεπτά.
- Σε μια ορθογώνια ταρτιέρα 20x30 εκ. αλείφουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- Σε ένα μαντολίνο περνάμε τα καρότα και τα κολοκύθια ώστε να κοπούν σε λεπτές φέτες πάχους 2-3 χιλιοστά. Αν δεν έχουμε μαντολίνο κόβουμε με προσοχή σε λεπτές φέτες τα λαχανικά μας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Όταν κρύνει η πολέντα μας την απλώνουμε μέσα στην ταρτιέρα και την πιέζουμε καλά με τον πάτο ενός ποτηριού ώστε να απλωθεί παντού ομοιόμορφα δίνοντας λίγο ύψος στις άκρες.
- Απλώνουμε τη σάλτσα πέστο πάνω στην πολέντα με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφήνοντας κενό 1εκ. στις άκρες.
- Στρώνουμε τα λαχανικά μας πάνω στη σάλτσα πέστο και αλατοπιπερώνουμε.
- Ψήνουμε για 40-45 λεπτά.
- Σε ένα μπολ τρίβουμε το ανθότυρο με τα χέρια μας.
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον δυόσμο και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Αφαιρούμε την τάρτα από τον φούρνο και αφήνουμε να κρύνει για 30 λεπτά.
- Τέλος, ρίχνουμε το ανθότυρο με τα μυρωδικά και πάνω από την τάρτα και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για την βάση της τάρτας

- 500 γρ. νερό
- 140 γρ. πολέντα
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 αβγό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση της τάρτας

- 3 καρότα
- 3 κολοκυθάκια, μικρά
- 2 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. [πέστο αλά Τζενοβέζε](#)
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. ανθότυρο
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. δυόσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

223 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	6.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	24%	34%	3%
3.4 Σάκχαρα (γρ.)	9.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
4%	18%	10%	22%