



TARTE SALGADA COM RECHEIO DE TOFU

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/CAyMpzgAZrx/> aqui neste link.

4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- Água qb
- Sal qb + especiarias a gosto
- 1 unidade de courgette média-grande
- 1 rábano (ou outro hortícola a gosto)
- Cerca de 200 gramas de tofu (ou frango desfiado ou salmão ou queijo)
- 1/2 cebola grande
- 1 colher de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º "OVO" DE LINHAÇA: 1 colher de sopa de farinha de linhaça e 3 colheres de sopa de água. Mexer e deixar a repousar 10 minutos.
- 2º BASE DA TARTE: Numa tigela, misturar bem com as mãos a farinha, o sal marinho e o "ovo" de linhaça. Adicionar, aos pouquinhos, água, misturando sempre com as mãos (não é suposto a massa esfarelar, nem ficar demasiado mole). Quando a massa ficar no ponto, passar para a forma de fundo removível e pressionar até espalhar uniformemente pela forma (inclusive um pouco nas laterais). Deixar no frigorífico cerca de 20 minutos, enquanto fazemos um refogado com o recheio.
- 3º RECHEIO: Pode ser usado tofu ou frango desfiado ou salmão ou queijo. Primeiro, refogar a cebola com uma colher de chá de azeite e água. Adicionar legumes a gosto (usei courgette e rábano), junto com a proteína (usei tofu partido aos cubos pequeninos). Mexer o refogado e adicionar água sempre que necessário. Ajustar o tempero (especiarias).
- 4º Entretanto, pré-aquecer o forno a 180°C e passar a base da tarde do frigorífico para o forno (sem o recheio) por 15 minutos.
- 5º Retirar, espalhar bem o refogado, e vai novamente ao forno 15 a 20 minutos. Servir acompanhando com uma salada fresca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (309 g)	% DR
ENERGIA	96 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	12 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	159 mg	492 mg	21 %