

La Famosa Tarta Vegetal

La Famosa Tarta Vegetal



Sirve:

8 raciones

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet
3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Pete Updike

Dealer Autorizado de Saladmaster®

Agregar un Comentario

- 1 caja de mezcla para tarta, cualquier sabor
- 3 huevos (o 6 claras de huevo)

Preparación :

1. Corta previamente el papel de horno para encajar en el fondo de la sartén eléctrica.
2. Precalienta la sartén a 120°C/250°F.
3. Mientras se precalienta la sartén, combina la mezcla seca de la tarta con los 3 huevos (o 6 claras de huevo) en un bol grande.
4. Añade las frutas y/o verduras. Remueve bien en la mezcla de la tarta.
5. Vierte dentro de la sartén y tapa. Cocina durante 25 minutos o hasta que esté lista. Sabrás que la tarta está lista cuando no se sacude al agitar la sartén.
6. Una vez enfriada, agita suavemente la sartén para soltar la tarta, coloca un plato para tartas sobre la tapa y volteas la sartén.
7. Se puede cubrir la tarta, si lo desea, con distintas opciones culinarias.

Consejos:

- Elige cualquier combinación de las siguientes frutas y verduras frescas (cortadas con el Cono #1, excepto donde se indique lo contrario) o crea tu propia combinación: zanahorias, apio, peras #2, calabacín, patatas, manzanas #2, naranjas #2, calabaza amarilla, plátanos #2.
- Los tiempos de cocción varían ligeramente según la humedad de la mezcla de frutas o verduras que hayas escogido, pero 25 minutos es lo habitual.
- Si compruebas el progreso de cocción a menudo, alargarás el tiempo de cocción.
- Si ocurre y quemas un poco la parte inferior de la tarta, simplemente córtala con tu cuchillo dentado de Saladmaster; no afectará el sabor.

Información nutricional por ración

Calorías: 317

Grasa Total: 9g

Grasa 2g

Saturada:

Colesterol: 71mg

Sodio: 475mg

Carbohidratos: 53g

Fibra 2g

Dietética:

Azúcar: 30g

Proteína: 5g

Análisis incluye una mezcla de vegetales (330g) de zanahorias, calabaza amarilla y apio.