



Τάρτα κολοκύθας σε βάση κινόα

ΥΛΙΚΑ:

Για την βάση:

1 φλιτζάνι κινόα, (αφού το έχετε ξεπλύνει)

2 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών

Αλάτι & πιπέρι

1 ασπράδι αυγού

1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο

2 κουταλιές της σούπας λιωμένο βούτυρο

Για τη γέμιση:

Περίπου 2 φλιτζάνια φρέσκια κολοκύθα, κομμένη σε χοντρά κομμάτια και ξεφλουδισμένη

2 κολοκυθάκια, κομμένα σε κομμάτια

1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

Αλάτι & πιπέρι

1/2 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένου θυμαριού

1/4 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένου δεντρολίβανου

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

8 φύλλα φασκόμηλου, ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τοποθετήστε την κινόα και το ζωμό σε ένα κατσαρολάκι, αφήστε να πάρει βράση, σκεπάστε και μειώστε τη φωτιά για να σιγοβράσει για περίπου 15 λεπτά. Αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει.
- Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°. Τοποθετήστε την κολοκύθα, τα κολοκυθάκια και το κρεμμύδι σε ένα ταψάκι που έχετε βάλει πρώτα λαδόκολα ψησίματος. Χτυπήστε ελαφρά το ελαιόλαδο με το ψιλοκομμένο σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι, δεντρολίβανο και το περιχύνουμε τα λαχανικά. Τελειώστε με το ψιλοκομμένο φασκόμηλο και ψήστε για 25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε τα στην άκρη όσο θα ψήνετε τη βάση.
- Χαμηλώστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180°.
- Βάλτε σε ένα μπολ την βρασμένη κινόα και προσθέστε αλάτι, πιπέρι, το αυγό και το ασπράδι. Ανακατέψτε καλά για να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Τοποθετήστε το μείγμα σε λαδωμένη ταρτιέρα και στρώστε το για να βγει ίσια η βάση. Βάλτε τη στο φούρνο για 25-30 λεπτά. Μόλις γίνει τραγανή η βάση βγάλτε την από το φούρνο. Προσθέστε τη γέμιση και ξαναβάλτε την στο φούρνο για 10 λεπτά. Σε αυτό το σημείο μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε κάποιο τυρί όπως ανθότυρο ή κατίκι.
- Αφαιρέστε και αφήστε λίγο να κρυώσει πριν το σερβίρετε.

Καλή σας επιτυχία!

