

Tartaletki z camembertem i cukinią

Czas ogółem **32 min** 10 min Czas przygotowania **22 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.021 kJ / 722 kcal

Tłuszcz: **49 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **42 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	sera camembert
180 g	cukinii
50 g	czerwonej cebuli
3	jajka
2 łyżki	jogurtu greckiego
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
2 łyżeczki	srirachy
1 łyżeczka	świeżego tymianku, posiekanego
150 g	ciasta francuskiego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g sera camembert - **180 g** cukinii - **50 g** czerwonej cebuli

Camemberta pokrój w paski, cukinię w półksiężycy, a cebulę w cienkie piórka.

Krok 2

3 jajka - **2 łyżki** jogurtu greckiego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** srirachy - **1 łyżeczka** świeżego tymianku, posiekanego
Ubij jajka z jogurtem greckim, Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, srirachą i tymiankiem.

Krok 3

150 g ciasta francuskiego
Wyłóż ciastem cztery foremki do tartaetek o średnicy 10 cm i nakłuj dno. Nałóż warzywa, wlej mieszankę jajeczną i ułóż camemberta na wierzchu. Piecz przez 22 minuty w temperaturze 210°C (góra i dół). Ostudź na kratce, wyjmij z foremek i przełóż do pudełek na lunch.