

Ατομικές τάρτες με σπανάκι και κρούστα γιαουρτιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Προσθέστε τη συνταγή αυτή στα αγαπημένα σας άρθρα για να τη βρείτε εύκολα όταν θα τη χρειαστείτε για τα γιορτινά σας μαγειρέματα.

Υλικά

- 16 στρογγυλά ατομικά τεμάχια ζύμης κουρού (στα σούπερ μάρκετ, στα ψυγεία με τις ζύμες σε συσκευασίες των 450 γρ. με 20 τεμάχια)
- 16 ατομικές φόρμες για τάρτα ή φόρμα με θήκες για μάφιν
- ελαιόλαδο για τις φόρμες

Για τη γέμιση

- 700 γρ. φρέσκο σπανάκι, καθαρισμένο και χοντροκομμένο (θα χρειαστεί να αγοράσουμε περίπου 850 γρ. ακαθάριστο. Μπορούμε, όμως, να αγοράσουμε και έτοιμο καθαρισμένο και συσκευασμένο από τα σούπερ μάρκετ)
- 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- τα φύλλα από 1 ματσάκι φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα ή 1 κοφτή κουτ. σούπας ξερός δυόσμος, καλά τριμμένος

- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το μείγμα της κρούστας

- 700 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 4 αυγά, προτιμάμε βιολογικά
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουτ. σούπας σουσάμι, καβουρδισμένο σε αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λιπαρή ουσία, μέχρι να ροδίσει

Μερίδες 16

Προετοιμασία 40΄ Ψήσιμο περίπου 35΄

Διαδικασία Γέμιση: Ζεσταίνουμε μία μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας κάθε τόσο με ξύλινη κουτάλα, για 7-8 λεπτά. Ρίχνουμε το σπανάκι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθεί και να στεγνώσει εντελώς, για περίπου 8 λεπτά. Αν μετά τα 8 λεπτά υπάρχουν ακόμα υγρά, δυναμώνουμε τη φωτιά ώστε να εξατμιστούν. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το δυόσμο και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει.

Μείγμα κρούστας: Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε το γιαούρτι και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε πολύ καλά να ενωθούν τα υλικά. Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο, μέχρι να το χρειαστούμε.

Ταρτάκια: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Αλείφουμε τις ατομικές φόρμες με ελαιόλαδο και τις «ντύνουμε» με τα στρογγυλά τεμάχια ζύμης, καλύπτοντας τόσο τον πυθμένα όσο και τα τοιχώματα. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μικρά κομμάτια από λαδόκολλα και γεμίζουμε με ρύζι, έτσι ώστε, όταν ψηθεί η ζύμη, να μη φουσκώσει και χαλάσει το σχήμα της. Ψήνουμε για 10 λεπτά. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα με το ρύζι και αφήνουμε τις βάσεις να κρυώσουν. Μοιράζουμε τη γέμιση στις βάσεις και από πάνω στρώνουμε το μείγμα κρούστας. Πασπαλίζουμε με το σουσάμι και ψήνουμε για 25 λεπτά ή μέχρι να πήξει το γιαούρτι και να πάρει σκούρο καφετί χρώμα. Αφήνουμε τα ταρτάκια να σταθούν για μισή ώρα προτού τα ξεφορμάρουμε. Τα σερβίρουμε χλιαρά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Συμβουλές

- Αντί για σπανάκι μπορείτε να βάλετε λάπαθα, τα οποία έχουν φίνα και κάπως ξινούτσικη γεύση. Θα τα βρείτε σε αρκετές βιολογικές λαϊκές αγορές αλλά και σε κάποιες συμβατικές και στην Κεντρική Αγορά. Πριν τα χρησιμοποιήσετε, θα πρέπει να τα ζεματίσετε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει, για 2 λεπτά.
- Με τα υλικά που σας δίνουμε, μπορείτε να φτιάξετε μία μεγάλη τάρτα 26-28 εκ. χρησιμοποιώντας ένα φύλλο ζύμη κουρού, απλώς θα χρειαστεί να ψήσετε το φύλλο, και εν συνεχεία και την τάρτα, λίγα λεπτά επιπλέον.

Πηγή:gastronomos.gr