



## SUGERENCIAS DEL CHEF

### Tarta de cebolla con base de zanahoria



#### Ingredientes

##### Para la base

600 g de zanahoria  
150 g de harina  
30 g de salvado  
1 huevo  
100 ml de aceite  
Sal al gusto

##### Para el relleno

500 g de puré de cebolla  
2 cucharadas de aceite  
3 huevos medianos  
200 g de ricota  
25 g de queso  
1 cucharadita de hojas de tomillo



#### Preparación

##### Para la base

1. Pelar las zanahoria y cocinarlas en poca agua (para evitar perder muchos micronutrientes) hasta que se ablande. Escurrir y reservar.
2. Rallar la zanahoria y mezclarla con la harina y el salvado.
3. Agregar el huevo, el aceite y los condimentos, hasta obtener una masa homogénea.
4. Estirar la masa de la base y colocarla en una tartera.
5. Colocar en horno a 220 °C hasta que la superficie empiece a endurecer.

##### Para el relleno

1. Sofritar el puré de cebolla por unos minutos.
2. Agregar la ricota y el queso, calentar por algunos minutos.
3. Batir los huevos en un tazón mediano con los condimentos, mezclar hasta que forme una mezcla homogénea con el puré de cebolla y la ricota.
4. Vertir el relleno sobre la masa.
5. Cocinar en horno a 200 °C hasta que el relleno se gratine.

