

Pełnoziarnista tarta grzybowo – śmietanowa z tymiankiem

Pełnoziarnista Tarta Grzybowo-Śmietanowa z Tymiankiem

Odkryj **wyjątkowy smak natury** zamknięty w aromatycznej tarcie grzybowej na pełnoziarnistym spodzie. To połączenie leśnych grzybów, kremowej śmietany i świeżego tymianku tworzy kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników *zdrowego odżywiania*, którzy nie chcą rezygnować z wyrazistych smaków. Pełnoziarniste ciasto dostarcza cennego błonnika, a grzyby oferują bogactwo składników odżywczych. To danie spodoba się zarówno wegetarianom, jak i osobom poszukującym **alternatywy dla ciężkich, mięsnych potraw**.

Na jaką okazję?

Ta elegancka tarta sprawdzi się jako **wykwintna przystawka** na rodzinnym obiedzie, element brunchu czy danie główne podczas kameralnego spotkania z przyjaciółmi. Jej rustykalny wygląd i wyrafinowany smak czynią ją odpowiednią zarówno na codzienne posiłki, jak i *specjalne okazje*.

Czy wiesz, że?

Tymianek nie tylko nadaje potrawie charakterystyczny aromat, ale ma również **właściwości zdrowotne**. Zawiera olejki eteryczne wspierające układ oddechowy i trawienny. W tradycyjnej kuchni francuskiej jest nieodłącznym elementem tart i quichy,

dodającym potrawom głębi smaku.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami grzybów – *borowiki*, *podgrzybki* czy *kurki* nadadzą tarcie wyjątkowego charakteru. Spróbuj dodać odrobinę *suszonego rozmarynu* lub *szałwii* dla bardziej złożonego profilu smakowego. Tarta świetnie komponuje się z lekką sałatką z rukoli skropioną balsamicznym dressingiem.