



Galette με ζύμη ολικής, πράσο & σπανάκι

Μερίδες: 8-10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40-50 λεπτά

Υλικά για τη ζύμη:

450 γρ. αλεύρι ολικής
1 ½ κ.γλ. αλάτι (κοφτό)
½ κ.γλ. ξερό θυμάρι
¼ κ.γλ. ξερή ρίγανη
100 γρ. ελαιόλαδο
240 γρ. φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη ή άλλο γάλα της επιλογής μας

Υλικά για τη γέμιση:

1 ξερό κρεμμύδι, σε φέτες
4 μέτρια πράσα, σε φέτες
1 μέτριο καρότο, χοντροτριμμένο
1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
200 γρ. φρέσκο σπανάκι, χοντροκομμένο
2 κ.σ. διατροφική μαγιά ή τριμμένο τυρί της επιλογής μας
2 κ.σ. γιαούρτι της επιλογής μας
½ κ.σ. απαλή μουστάρδα
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και τα ξερά μυρωδικά. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το γάλα και ανακατεύουμε με τα χέρια μας μέχρι να σχηματιστεί μαλακή ζύμη. Την καλύπτουμε με πετσέτα και αφήνουμε σε δροσερό σημείο να ξεκουραστεί.

2) Ετοιμάζουμε τη γέμιση, Ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα πράσα σε μέτρια φωτιά για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να μελώσουν.

3) Ρίχνουμε το καρότο, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά ακόμα. Προσθέτουμε το σκόρδο και το σπανάκι, σοτάρουμε για 3 λεπτά μέχρι να μαραθεί το σπανάκι και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά



(ή το τυρί), το γιαούρτι και τη μουστάρδα, ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει λίγο.

4) Ανοίγουμε τη ζύμη με πλάστη πάνω σε λαδόκολλα σε δίσκο πάχους 1 ½ - 2 εκ. και την μεταφέρουμε σε ταψί φούρνου. Απλώνουμε τη γέμιση στην επιφάνεια της ζύμης, αφήνοντας περιθώριο στις άκρες (βλ. video) και διπλώνουμε γύρω γύρω τη ζύμη. Λαδώνουμε ελαφρώς το “γείσο” της τάρτας.

5) Ψήνουμε την galette σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 40-50 λεπτά. Την σερβίρουμε χλιαρή ή σε θερμοκρασία δωματίου.