





برای درست کردن این تارت لذیذ به شکل دستورالعمل، می توانید از قالب هایی که در تصویر می بینید استفاده نمایید. بهترین سایز برای این خوراک شماره 7 سانتی متری است. اگر به این قالب ها دسترسی ندارید می توانید آنها را در قالب تارت یا کلوچه پهن نمایید که البته در هر دو حال لذیذ است.

آماده سازی مقدماتی:

ابتدا بادام، بادام هندی را شب قبل در آب می خیسانیم تا نرم شوند. قارچ ها را هم باید در مایعی که تهیه خواهیم کرد در طول شب خیس کنید و خمیر باید 1-2 ساعت در دستگاه خشک کننده مواد غذایی، بی آب گردد.

مواد لازم برای مایع قارچ جهت خیس کردن قارچ ها:

قارچ 2 فنجان

روغن زیتون یک سوم فنجان

سرکه بالزامیک یک سوم فنجان (خام گیاهخواران می توانند از زعفران به همراه یک عدد پیاز ریز شده استفاده نمایند که طعم

بسیار لذیذی به قارچ ها خواهد داد)

شیرین خرما یا شکر قهوه ای یا هر شیرین کننده دلخواه - در صورت تمایل 1 ق س

طرز تهیه:

سرکه، روغن زیتون و شیرین خرما را با یکدیگر خوب مخلوط کرده و قارچ ها را در کاسه ای بریزید و روی آن مخلوط سرکه و روغن

زیتون و شیرین خرما را بریزید، در کاسه را بگذارید و در یخچال بگذارید تا به اندازه یک شب بمانند. می توانید هر چند وقت

یکبار مخلوط را هم بزنید.

مواد لازم خمیر:
بادام خیس خورده 1 فنجان
فندق 1 فنجان
تخم کتان نصف فنجان
نمک دریایی اندکی
فلفل سیاه برای طعم دادن اندکی

آب بادام ها را گرفته و همراه با فندق، تخم کتان، نمک و فلفل در مخلوط کن ریخته و تا زمانی که بافت غذایی ضخیمی حاصل شود، خوب مخلوط نمایید. مقدار کافی از این مخلوط را در حلقه ریخته تا به اندازه ضخامت یک سانتی متر از قالب را پر کند. یا اگر از قالب کلوچه استفاده می نمایید باز به اندازه یک سانتی متر را پر کنید و در دستگاه خشک کننده مواد غذایی قرار داده تا به مدت 1 تا 2 ساعت با درجه 115 بی آب گردد. و سپس بگذارید خنک شود.

مواد لازم پر کننده:
بادام هندی خیس خورده 2 فنجان
آب لیمو ترش تازه نصف یک عدد
حبه سیر 1 عدد (خیلی ریز شده)
موسیر 3 ق س (خیلی ریز شده)
نمک دریایی اندکی

قارچ خیسانده شده در مایع بالا 1 فنجان (به خوبی آبکش شده باشد) - 1 فنجان دیگر را برای رویه نگه دارید)
اسفناج نیم فنجان (که به خوبی با دست آنها را چلانده اید - مقداری از آن را برای روی غذا نگهدارید)

پر کننده را در 2 مرحله حاضر نمایید. ابتدا بادام هندی، آب لیمو ترش، سیر، موسیر و نمک را در مخلوط کن (غذا ساز) ریخته تا زمانی که نرم و یکنواخت گردند، خوب مخلوط کنید. مواد را از مخلوط کن بیرون آورید، سپس این مخلوط را با یک فنجان از قارچ ها مخلوط نمایید. مواد را به 2 قسمت تقسیم نمایید و در 2 کاسه جدا بریزید. در کاسه دوم اسفناج هایی را که بین دستانتان بخوبی چلانیده اید، بریزید. و در کاسه دیگر نیمه دیگر را قرار دهید. پس یکی از کاسه ها با اسفناج است و دیگری بدون اسفناج. اکنون مواد برای روی هم سوار کردن تارت آماده شده است.

بر روی خمیر که از قبل آماده شده، اولین لایه پر کننده قارچ بدون اسفناج است. بهتر است ضخامت مواد 2.5 سانتی متر باشد خوب صاف نمایید. دومین لایه مخلوط حاوی اسفناج است. به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. اگر از حلقه ها استفاده می کنید، آنها را در آورید و با اسفناج و قارچی که قبلاً کنار گذاشته اید تزئینش نمایید.