

TARTA TATÍN DE PERA



| Media



| 90 min.



| 6 raciones



| 0,86 €/ración

INGREDIENTES

Masa

- 250g harina
- 160 g mantequilla
- 50 ml leche
- 5 g sal
- 1 yema de huevo M
- 15 g azúcar moreno integral

Relleno

- 1 kg peras
- 120 g miel



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Comenzaremos preparando la masa. Para ello ponemos la harina y la mantequilla en dados bien fría en una superficie de trabajo. Con los dedos vamos cubriendo los dados de mantequilla con la harina. Luego con ambas manos trabajamos la mezcla hasta conseguir una textura arenosa
2. Hacemos un hueco en el centro y añadimos la leche y la yema de huevo. Vamos incorporándolo para mezclar la masa hasta que tenga una textura suave. En cuanto se unan los ingredientes estará lista. La envolvemos en film y la dejamos una hora reposar en la nevera.
3. Mientras preparamos el relleno. Pelamos y cortamos las peras en cuartos. En un molde, en una sartén sin mango que podamos meter después en el horno, o cazuela de pírex refractaria que debe aguantar el fuego

alimentación
consciente.

directo y el horno, ponemos la miel al fuego. Añadimos la pera y cocemos a fuego medio bajo durante veinte minutos. Dejamos reposar media hora hasta que enfrié.

4. Precalentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo.
5. Con un rodillo extendemos la masa con un grosor de aproximadamente cuatro milímetros y cubrimos las peras con la masa, remetiendo los bordes hacia dentro de la cazuela. Cocemos durante 25 minutos o hasta que la pasta esté dorada. Dejamos templar ligeramente y le damos la vuelta en una fuente o plato redondo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Por ración | energía | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal |
|------------|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| | 482 Kcal | 59,5 g | 30,3 g | 24 g | 14 g | 5,6 g | 4,3 g | 0,8 g |



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Este postre lo puedes adaptar a la época en la que estés y utilizar la fruta de esa temporada: manzana, melocotón, fresas, etc.
- Recuerda que la mejor forma de no desperdiciar alimentos es comprar a granel, así solo te llevarás la cantidad que necesites
- Para conseguir una mejor textura de la masa, se debe trabajarla rápido y a temperatura baja.