

دستور پختی جامع برای هر نوع تارت میوه ای

تارت میوه‌ای یکی از دسرهای خوشمزه‌ای است که علاوه بر سالم و مغذی بودن، سرشار از انواع ویتامین‌ها خواهد بود. در مورد این شیرینی، دست شما برای استفاده از انواع میوه فصل باز خواهد بود و در نتیجه این رسپی می‌تواند به تنهایی تبدیل به چندین نوع تارت میوه‌ای شود. تنها کافی است اصول اولیه را رعایت کرده و در بخش اضافه کردن میوه‌ها، میوه مورد علاقه خود را استفاده کنید.

دستور پخت تارت میوه تابستانی

دستور پخت تارت میوه‌ای بسیار ساده است و به لطف تعدد میوه‌هایی که در هر فصل به آن‌ها دسترسی داریم، می‌توانید تارت‌های میوه‌ای متنوعی آماده کنید. دستوری که در ادامه ارائه می‌شود، یک دستور جامع بوده و شما می‌توانید مطابق سلیقه خود تنها نوع میوه‌ها را تغییر دهید.



مواد لازم برای تهیه تارت میوه

- شکر قهوه‌ای، ۲ قاشق غذاخوری
- شکر سفید، ۵ قاشق غذاخوری
- آرد ذرت، ۳ قاشق غذاخوری
- آب لیمو تازه، ۱ قاشق غذاخوری
- عسل، ۱ قاشق غذاخوری
- عصاره وانیل، ۱ قاشق غذاخوری
- میوه‌های فصل به صورت خرد شده، ۴ پیمانه
- آرد چند منظوره، ۱/۲ پیمانه
- شکر قهوه‌ای، ۱/۴ پیمانه
- کره نرم شده، ۲/۳ پیمانه
- تخم مرغ، ۱ عدد

طرز تهیه شیرینی تارت میوه‌ای

در طرز تهیه تارت میوه می‌توانید از خمیر آماده استفاده کرده یا آن را در منزل آماده کنید. در این دستور پخت، طرز تهیه تارت میوه‌ای با میوه‌های تابستانی به صورت کامل آموزش داده می‌شود و نیازی نیست خمیر آماده بخرید.

طرز تهیه خمیر تارت میوه‌ای

- آرد و شکر قهوه‌ای را با هم مخلوط کرده و سپس کره را به آن اضافه کنید. در این مرحله ظاهر خمیر تارت به شکل خرده نان خواهد بود، در مرحله بعد تخم مرغ به آن انسجام لازم را می‌دهد پس ابداً نگران نباشید.
- تخم مرغ را اضافه کرده و در نهایت خمیر آماده شده را با یک کیسه فریزر یا سلفون پیچیده و به مدت نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید.
- پس از نیم ساعت، خمیر تارت را از یخچال خارج کرده و اندکی آرد روی میز آشپزخانه پاشیده و خمیر تارت را روی آن به اندازه قالب، پخش کنید.
- خمیر تارت را به آرامی به قالب منتقل کرده و آن را به صورت کامل کف قالب پخش و سپس دیواره‌ها را نیز تنظیم کنید.
- با یک چاقوی تیز، دیواره‌های خمیر را به اندازه ارتفاع قالب برش دهید.



- در فواصل ۲,۵ سانتی‌متری و با کمک یک چنگال، سوراخ‌هایی در خمیر ایجاد کنید.
- قالب را به مدت ۱ دقیقه در فریزر قرار داده و سپس روی آن یک کاغذ قنادی قرار دهید.
- کف قالب مقداری لوبیا بریزید تا خمیر تارت شکل گرفته و در حین فرآیند پخت، پُف نکند.
- قالب را به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه در فر با دمای ۲۰۵ درجه سلسیوس قرار دهید. زمانی‌که روی خمیر تارت طلایی رنگ شد، می‌توانید آن را از فر خارج کنید.

پُر کردن تارت میوه‌ای

برای پُر کردن تارت میوه‌ای می‌توانید از ترکیبی از میوه‌های فصل مانند زردآلو و توت‌فرنگی یا تنها از یک میوه استفاده کنید. یکی از جذابیت‌های این شیرینی، امکان استفاده از هر نوع میوه‌ای است بنابراین در هر فصل از سال با توجه به میوه‌های موجود در بازار می‌توانید یک تارت جذاب و جدید آماده کنید.

- در یک کاسه بزرگ شکر سفید، شکر قهوه‌ای، آرد ذرت (یا نشاسته ذرت) و نمک را با هم مخلوط کنید.
- میوه‌ها را به اندازه دلخواه برش داده و سپس در یک کاسه دیگر با آب لیموی تازه، عسل و وانیل ترکیب کنید. عسل، آب لیمو و وانیل باید روکشی ظریف و کامل دور تا دور

تکه‌های میوه ایجاد کنند.

- حالا میوه‌ها را به مخلوط آرد، شکر و نشاسته اضافه کرده و به آرامی با یک قاشق پلاستیکی هم بزنید. مطمئن شوید که میوه‌ها کاملاً با مخلوط آرد و نشاسته پوشانده شوند.
- به مدت ۱ ساعت مخلوط میوه را در یخچال قرار دهید.



- پس از اینکه خمیر تارت آماده شد، باید آن را به مدت ۱ ساعت در محیط آشیزخانه قرار دهید تا به خوبی خنک شود.
- پس از ۱ ساعت می‌توانید مخلوط میوه را روی شیرینی تارت میوه‌ای ریخته و به مدت حداقل ۳ الی ۴ ساعت در یخچال قرار دهید.
- تارت میوه‌ای شما آماده سرو است، می‌توانید آن را برش زده و به همراه میوه‌های تازه سرو کنید.

ارزش غذایی تارت میوه‌ای

تارت میوه‌ای به دلیل استفاده از میوه‌های تازه، سرشار از ویتامین‌ها خواهد بود و در نتیجه به عنوان یک دسر سالم و مغذی برای یک عصر دلنشین انتخابی عالی است.

ارزش غذایی	ماده مغذی
۳۱۰ کیلوکالری	انرژی
۶ گرم	پروتئین
۴۴ گرم	کربوهیدرات
۱۲ گرم	چربی
۲۴ گرم	قند
۶۶ میلی‌گرم	کلسیم
۵۴ میلی‌گرم	کلسترول
۲ میلی‌گرم	آهن
۱۶۸ میلی‌گرم	سدیم
۶۲۲ IU	ویتامین A
۱ میلی‌گرم	ویتامین C

در چند خط بخوانید

تارت میوه‌ای که در این مقاله آموزش داده شد را می‌توانید با انواع میوه‌های فصل آماده کنید. فقط در نظر داشته باشید که برخی از میوه‌ها شیرینی طبیعی بیشتری داشته و لذا می‌توانید

از مقدار کمتری شکر برای تهیه تارت استفاده کنید. اما برای میوه‌های ترش مانند کیوی یا تمشک، می‌توان از مقدار بیشتری شکر استفاده کرد. برای اندازه‌گیری میزان شکر مورد نیاز می‌توانید ترکیب میوه‌های خرد شده و شکر را بچشید تا میزان شیرینی آن طبق میل شما باشد. برای میوه‌های بسیار آبدار نیز می‌توانید از مقدار بیشتری آرد ذرت استفاده کنید.