



Ζύμη για τάρτα, με λάδι αντί για βούτυρο: αλμυρή ή γλυκιά

Μερίδες: δόση για 1 τάρτα | **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά | **Χρόνος μαγειρέματος:** 35 λεπτά | **Σκεύος:** ταρτιέρα διαμέτρου 26 εκ.

Υλικά για την αλμυρή ζύμη

- 220 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 1/2 κ.γ. ζάχαρη
- 120 ml ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. γάλα ή ρόφημα αμυγδάλου/σόγιας/ρυζιού χωρίς ζάχαρη

Υλικά για την γλυκιά ζύμη

- 220 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 50 γρ. ζάχαρη
- 120 ml ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο ή 60 ml ηλιέλαιο & 60 ml ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. γάλα ή ρόφημα αμυγδάλου/σόγιας/ρυζιού χωρίς ζάχαρη

Εκτέλεση

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για την αλμυρή και για την γλυκιά ζύμη.

- 1) Σε μπολ ανακατεύουμε με κουτάλι το αλεύρι, το αλάτι και την ζάχαρη.
- 2) Προσθέτουμε το λάδι επιλογής μας (ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο ή συνδυασμό των δύο) και το γάλα (ή το ρόφημα αμυγδάλου/σόγιας/ρυζιού) και ανακατεύουμε στην αρχή με κουτάλι και στη συνέχεια με τα δάχτυλά μας, μέχρι να σχηματιστεί ενιαία μαλακή ζύμη.
- 3) Πιέζουμε την ζύμη στην βάση και στα τοιχώματα ελαφρώς λαδωμένης ταρτιέρας. Τρυπάμε την ζύμη με πιρούνι.
- 4) Εάν σκοπεύουμε να γεμίσουμε την τάρτα με γέμιση που πρέπει να ψηθεί, ψήνουμε την ζύμη σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C στον αέρα, για περίπου 20 λεπτά μέχρι να χρυσίσει στις άκρες. Την βγάζουμε από τον



φούρνο, την γεμίζουμε με την αλμυρή ή γλυκιά γέμισή μας και την ξαναβάζουμε για ψήσιμο, αναλόγως τις οδηγίες της κάθε συνταγής.

5) Εάν σκοπεύουμε να γεμίσουμε την τάρτα με κρύα (ωμή) γέμιση, ψήνουμε την ζύμη σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C στον αέρα, για περίπου 35 λεπτά μέχρι να χρυσίσει σε όλη την επιφάνειά της. Την βγάζουμε από τον φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει εντελώς, πριν την γεμίσουμε με την αλμυρή ή γλυκιά γέμισή μας.

#FeedYourDreams,

Anna