Apverstas nesaldus morkų pyragas

Atverti receptą svetainėje

Tarte Tatin principu kepamas nesaldus morkų pyragas su svogūnais, sūriu, kuminu ir kalendromis. Apkeptų morkų viršus su medumi bei balzaminiu actu, patiekimui – feta ir žolelės. Autorė: Lina Giedrė. 6–8 porcijos · 20–22 cm forma · iš viso apie 1 val. 30 min.

Ingredientai

Morkų viršui

- 6–9 nedidelės, plonesnės morkos (arba tiek, kad tankiai padengtų formos dugną)
- 1 v. š. medaus
- 1 v. š. balzaminio acto
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus (morkoms apkepti)

Morkų įdarui

- 350–400 g stambiai tarkuotų morkų (apie 3–4 didesnės morkos)
- 1 didelis arba 2 vidutiniai svogūnai
- 4 kiaušiniai
- 80–100 g tarkuoto sūrio (čederio, picai skirto mišinio ar kito gerai besilydančio)
- 2 v. š. sauso smulkaus kuskuso arba manų kruopų
- 2 v. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus (EVOO)
- ½ a. š. grūstų kalendrų sėklų
- ½ a. š. kumino
- šviežiai grūstų juodųjų pipirų
- druskos pagal skonį

Patiekti

- 50–70 g fetos sūrio
- šviežių žolelių (bazilikų, čiobrelių ar kitų mėgstamų)

Reikmenys

- karšto oro gruzdintuvė arba orkaitė, keptuvė, stambi tarka, 20–22 cm kepimo forma, kepimo popierius ir lėkštė apversti

Gaminimo eiga

1. Nedideles morkas nuskuskite ir perpjaukite išilgai. Prieš kepdami pasimatuokite, kiek puselių reikės formos dugnui tankiai padengti, ir iškart pasiruoškite reikiamą kiekį. Sumaišykite su 1 v. š. alyvuogių aliejaus. Apkepkite karšto oro gruzdintuvėje, kol šiek tiek suminkštės ir pradės skrusti. Orientyras – 180 °C, apie 10–15 min., priklausomai nuo morkų storio. Morkas galima apkepti ir orkaitėje, kol šiek tiek suminkštės ir pradės skrusti; tai užtruks ilgiau.

2. Svogūnus smulkiai supjaustykite. Į kaistančią keptuvę suberkite grūstas kalendrų sėklas, kuminą ir juoduosius pipirus. Trumpai pakaitinkite, supilkite 2 v. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus ir sudėkite svogūnus. Pasūdykite ir kepkite ant nedidelės kaitros, retkarčiais pamaišydami, kol suminkštės.

3. Sudėkite 350–400 g stambiai tarkuotų morkų, dar šiek tiek pasūdykite ir kepkite toliau, pamaišydami. Morkos turi suminkštėti, o perteklinė drėgmė išgaruoti – mišinys turėtų priminti minkštas keptas morkas su svogūnais, ruošiamas silkei. Nukelkite nuo kaitros ir šiek tiek pravėsinkite.

4. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C. Iš kepimo popieriaus iškirpkite 20–22 cm formos dugnui tinkamą skritulį ir patieskite į formą. Ant popieriaus dėkite 1 v. š. medaus ir 1 v. š. balzaminio acto, sumaišykite ir paskleiskite, kad padengtų dugną. Iš anksto jų nekaitinkite. Apkeptas morkas sudėliokite tankiai viena prie kitos, pjūviu priglausdami prie dugno – kepdamos jos dar trauksis.

5. Į pravėsusią tarkuotų morkų ir svogūnų masę įmaišykite 4 kiaušinius, 80–100 g tarkuoto sūrio ir 2 v. š. sauso smulkaus kuskuso arba manų kruopų. Masę paskirstykite ant formoje išdėliotų morkų ir išlyginkite.

6. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 40–45 min., kol pyragas sutvirtės ir iškeps jo vidurys.

7. Leiskite šiek tiek pravėsti. Atskirkite pyrago kraštus nuo formos, uždėkite lėkštę ir atsargiai apverskite. Nuimkite formą bei kepimo popierių. Užtrupinkite 50–70 g fetos, uždėkite šviežių žolelių ir patiekite.

Pastabos

Kiekiai orientaciniai. Viršutiniam sluoksniui morkų dėkite tiek, kad tankiai padengtų dugną; tarkuotų morkų kiekis įdarui nurodytas atskirai. Kuskusą arba manų kruopas dėkite sausas. Daržoves keptuvėje kepkite iki minkštumo ir kol išgaruos perteklinė drėgmė. Bendras laikas – apytikris orientyras; jis priklausys ir nuo daržovių kepimo. 10–15 min. yra tik morkų puselių apkepimo gruzdintuvėje laikas, o 40–45 min. – pyrago kepimas orkaitėje.

linagamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!

Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt