## **Wegańska tarta quiche z grzybami**

Składniki na niską formę 24cm:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (lub porcja wytrawnego ciasta kruchego)  
- 400g grzybów: po 200g kurek i pieczarek  
- 1 średnia biała cebula  
- 2 ząbki czosnku  
- 1 zielona papryka  
- 3 łodygi selera naciowego  
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek  
- 2 kostki tofu po 180g  
- 1 łyżka soku z cytryny  
- ¼ szklanki płatków drożdżowych  
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy  
- ½–¾ szklanki wody  
- sól, pieprz  
- do podania: świeże zioła

Wykonanie:

1. Formę na ciasto wyłóż papierem do pieczenia oraz wybranym przez siebie ciastem.  
2. W większej misce zmiksuj: tofu, sok z cytryny, płatki drożdżowe i mąkę z ciecierzycy z ½ szklanki wody.  
3. W głębszej patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż posiekaną cebulę oraz czosnek. Kolejno podsmaż pokrojonego w kostkę selera naciowego i paprykę – dopraw lekko solą i pieprzem. Warzywa dodaj do miski z tofu, a na patelni podsmaż kolejno pokrojone w mniejsze kawałki grzyby. Na koniec je również dodaj do masy z tofu.  
4. W zależności, czy masa z tofu jest bardzo gęsta, dodaj pozostałą wodę i porządnie dopraw całą masę solą i pieprzem (szczególnie tym drugim). Dobrze wymieszaj i przelej całość na wcześniej przygotowane ciasto.  
5. Tartę piecz przez około 45 minut w 200°C, aż jej środek będzie ścięty – ale jednak uważaj, aby jej zbytnio nie wysuszyć (będzie się wtedy kruszyć).

Odczekaj aż lekko ostygnie i smacznego!