



Tærte med broccoli, hestebønner og laks

6 personer

Ingredienser

Tærtedej

- 3 spsk raps- eller olivenolie
- Vand, 3 spsk
- 1 medium æg
- Grahamsmel, fuldkornshvedemel, 1 dl
- 2,5 dl hvedemel
- 1 tsk salt

Fyld

- Laks, 100 g
- 100 g champignon
- 90 g hestebønner, udblødte og kogt
- 100 g broccoli, kogt
- 3 spsk parmesan, revet

Æggemasse

- 4 æg
- 1 dl minimælk
- 1 tsk salt
- 100 g hytteost 4,5%
- 2 tsk timian, tørret
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Fremgangsmåde

Tærtedej

- Alt på nær hvedemel blandes sammen
- Hvedemel tilsættes lidt efter lidt og dejen æltes
- Lad dejen hvile 5 minutter
- Rul dejen ud til det passer til en tærteform
- Bag tærtedejen 10 minutter ved 180 grader før der kommer fyld på
- Skær champignon i skiver og steg dem på en tør pande.
- Læg fyldet på på tærtedejen
- Pisk æggemassen sammen og hæld den over fyldet
- Drys med parmesan ost
- Bag tærten 40 minutter ved 180 grader til æggemassen er stivnet

TIPS

GRØNT

Andre grøntsager kan bruges. Blanchér evt. grøntsagerne før de kommer på bunden.

DEJ

Rul evt. ud på bagepapir. Så er det let at vende dejen over i tærteformen. Få en flot lige kant ved at skære dejen af med en kagerulle over kanten på tærteformen.

	Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (194 g)
Energi		171 kcal/718 KJ	331 kcal/1390 KJ
Protein		9 g	18 g
Kulhydrat		15 g	28 g
Kostfibre		2 g	4 g
Fedt		8 g	15 g