



Tærte med porrer 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

- 3 porrer
- Laks, 100 g
- Ost, fast, 30+, 30 g

Æggemasse

- 4 medium æg
- 3 dl minimælk
- 1 tsk salt

Fremgangsmåde

Tærtedej

1. Alt på nær hvedemel blandes sammen
2. Hvedemel tilsættes lidt efter lidt og dejen æltes
3. Lad dejen hvile 5 minutter
4. Rul dejen ud til det passer til en tærteform
5. Bag tærtedejen 10 minutter ved 180 grader før der kommer fyld på
6. Snit grønt og fisk og læg det på tærtedejen
7. Pisk æggemassen sammen og hæld den over fyldet
8. 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	Total	Pr. 100 g	Pr. person (272 g)
Energi	8618 kJ	529 kJ	1436 kJ
Protein	104 g	6,36 g	17,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	197 g	12,1 g	32,9 g
Sukkerarter	26,2 g	1,61 g	4,37 g
Kostfibre	26,7 g	1,64 g	4,45 g
Fedt	88,9 g	5,45 g	14,8 g