



Tærte med broccoli, hestebønner og laks

6 personer

Ingredienser

Tærtedej

- 3 spsk raps- eller olivenolie
- 3 spsk vand
- 1 æg
- 1 dl grahamsmel, fuldkornshvedemel, 60 g
- 2,5 dl hvedemel, 150g
- 1 tsk salt

Fyld

- 100g Laks
- 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 sort peber

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. Skær champignon i skiver og steg dem på en tør pande.
7. Læg fyldet på på tærtedejen
8. Pisk æggemassen sammen og hæld den over fyldet
9. Drys med parmesan ost
10. Bag tærten 40 minutter ved 180 grader til æggemassen er stivnet

Tip!

Rul gerne ud på bagepapir. Så er det let at vende dejen over i tærteformen. Få en 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
Fedt	8 g	15 g