



Tærte med porrer og laks

10 personer

Ingredienser

Tærtedej

- 3 spsk olivenolie, 40 g
- 3 spsk vand, 45 g
- 1 æg
- 1 dl hvidhvede / grahamsmel, 60 gr
- 2,5 dl hvedemel, 150g
- 1 tsk salt

Fyld

- 3 porre, 500-600g
- Laks, 100 g
- 30 g danbo Ost 30+

Æggemasse

- 4 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 i køleskab
4. Rul dejen ud og pas den til i tærteformen*
5. Stik huller i dejen med en gaffel.
6. Forbag tærtedejen i 10 minutter ved 180 grader før der kommer fyld på
7. Snit grønt og fisk og læg det på tærtedejen
8. Pisk æggemassen sammen og hæld den over fyldet
9. Bag tærten 40 minutter ved 180 grader til æggemassen er stivnet

*Rul dejen ud på bagepapir. Så er det let at vende dejen hen over i tærteformen.

Få en flot kant ved at skære dejen af med en kagerulle over kanten på tærteformen.

Tip!

Andre grøntsager kan bruges.
Blanchér eller rist grøntsagerne før de kommes i tærten.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (163 g)
Energi	529 kJ /2222KJ	206kJ/ 865KJ
Protein	6,5 g	10,4 g
Kulhydrat	12 g	20 g
Fedt	5,5 g	9 g