

Madtærte

SÆSON: Hele året

TIL: 1 tærte

TID: 1 t 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Tærtedej

150 g fint mel f.eks. hvedemel
50 g groft mel f.eks. grahamsmel,
rugmel eller speltmel
100 g smør
1 tsk. salt
4 spsk. vand

Fyld

200 g grøntsager f.eks. broccoli,
grøn kål, løg, tomat, spinat,
asparges, peberfrugt eller jord-
skok
4 æg
1 dl mælk
100 g ost f.eks. parmesan, hytte-
ost, revet ost eller mozzarella
Olie til stegning
Salt og peber og evt. andre kryd-
derier

SÅDAN GØR DU:

Tærtedej

1. Kom groft og fint mel samt salt i en foodprocessor.
2. Skær smørret i tern på ca. 2x2 cm og kom det i foodprocessoren.
3. Blend til dejen ligner revet ost og tilsæt vand så dejen samles. Tilsæt lidt mere vand hvis dejen ikke samler sig.
4. Brug hænderne til at trykke dejen ud i tærteformen.
5. Prik huller i dejen med en gaffel.
6. Forbag bunden ved 180° i 15 min. til tærtedejen er fast og sprød. Tærtedejen er nu klar til at blive fyldt.

Fyld

1. Skyl grøntsager og skær dem ud i passende stykker.
2. Svits grøntsagerne i lidt olie på panden.
3. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber og evt. andre krydderier.
4. Fordel grøntsagerne i den bagte tærtebund og hæld æggemassen over.
5. Riv osten og drys på toppen.
6. Bag tærten i en forvarmet ovn ved 180° i 35-40 min. til den er gyldenbrun.

TIPS OG TRICKS

- Du kan også komme rester af f.eks. kød eller ris i din tærte.
- Du kan også blanchere eller bruge dine grøntsager rå i tærten.
3 forslag til fyld:
 - Broccoli, svampe og soltørrede tomater.
 - Rødbeder i tynde skiver, løg, fetaost og rosmarin.
 - Finthakket grøn kål, cheddarost og rødløg. Drysset med ristede pinjekerner ved servering.

