

MADTÆRTE

TIL 2 TÆRTER
TID: 1 t 50 min.



SÆSON
HELE ÅRET

DET SKAL DU BRUGE

TÆRTEDEJ:

300 g. hvedemel
100 g. grahamsmel
200 g. smør
2 tsk. salt
1 dl. vand

FYLD:

400 g grøntsager (eks. broccoli, grønkål, gulerødder, spinat eller peberfrugt)
6 æg
2 dl letmælk
200 g ost (gerne en tør og fast ost)
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tærtedej:

1. Kom mel og salt i en foodprocessor.
2. Skær smørret i tern på ca. 2x2 cm og kom det i foodprocessoren.
3. Blend nu til dejen ligner revet ost og tilsæt vand så dejen samles. Tilsæt lidt mere vand hvis dejen ikke samler sig.
4. Del dejen i to og brug hænderne til at trykke dejen ud i tærteformene
5. Prik mange små huller i dejen med en gaffel.
6. Bag bunden ved 180 grader i 15 minutter til tærte dejen er fast og sprød. Tag dejen ud og lad den stå et øjeblik og fyld den herefter.

Fyld:

1. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i passende stykker.
2. Steg løg og hvidløg i lidt olie ved lav varme, indtil de er klare uden at blive brune.
3. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber.
4. Fordel grøntsagerne i den bagte tærtebund. Hæld æggemassen over.
5. Riv osten og drys den på toppen.
6. Bag tærten i en forvarmet ovn ved 180 grader i 35-40 minutter til den er gylden brun.

TIPS OG TRICKS

- Det er en god ide at svitse grøntsagerne på panden først, da de ikke tilberedes så hurtigt, når de ligger i tærten. Du kan også blanchere grøntsagerne først.
- Hvis du ikke har tid, kan du springe det forbagningen over. I stedet for forbagning kan man også sætte tærtefadet med dejen i køleskabet eller fryseren, til dejen er gennemkold.
- Dejen kan også bruges til tarteletskaller. Tilsæt 2 dl. vand og ælt dejen så den bliver sej. Rul dejen ud og stik den ud med en udstiksform. Skallerne bages på en omvendt muffinform i ca. 15 min. ved 180° varmluft. Vend muffinformene ud og bag skallerne yderligere 5 min.