

Spinattærte (6 pers.)

Ingredienser :

Dej

150 g Kogte kolde kartofler
30 g Havregryn (ca 1 dl.)
50 g Hvedemel (ca 1½ dl.)
50 g Grahamsmel
½ tsk Groft salt
½ dl Ylette
2 spsk Flydende fedtstof (becel eller raps-/olivenolie)
evt. ½ spsk koldt vand.

Fyld

125 gr Gulerødder i tern
75 g Løg i tern
400 gr Helbladet spinat (gerne optøet og afdryppet fra frost)
2 stk Æg
30 gr Hytteost
1 dl Mælk
20 gr Revet ost 13 %
1 tsk Salt
1 knsp Peber

Evt . ristes 50 g mandler med lidt salt og drysses på tærten før eller efter den er bagt.

Sådan gør du :

1. Kartofler rives groft og blandes med alle øvrige ingredienser og dejen æltes sammen – hviler tildækket i køleskab i 30 min.
2. Gulerødder og løg koges ca 2 min i letsaltet vand- og vandet hældes fra.
3. Frisk spinat dampes med eller frossen spinat optøs og afdryppes godt.
4. De øvrige ingredienser piskes sammen.
5. Dejen rulles tyndt ud og lægges i en tærteform med bagepapir– prikkes med en gaffel og forbager i 10 min ved 175 gr.
6. Grønsagerne fordeles på bunden af tærten, og æggemassen hældes over.
7. Bages i ca 35 min ved 175 gr på midterste ovnrille.

Tips: Fyldes kan varieres efter lyst. F.eks. Tomat i skiver, porre i skiver, dampet broccolibuketter, frisk peber i skiver og evt. skinketern, rejer og tun. God afkølet til madpakken.

