

Glutenfri madtærte

SÆSON: Hele året

TIL: 1 tærte

TID: 1 ½ time

DET SKAL DU BRUGE:

TÆRTEDEJ

60 g glutenfri havremel eller kikærtemel

60 g majsmel

30 g kartoffelmel

30 g havregryn

1 spsk Fiberhusk

1 tsk salt

100 g smør

½ dl vand

FYLD

200 g grøntsager f.eks. broccoli, grønkål, gulerødder, spinat eller peberfrugt

5 æg

1 dl mælk

100 g ost f.eks. Cheddar eller mozzarella

SÅDAN GØR DU:

TÆRTEDEJ

1. Kom alt slags mel, havregryn, fiberhusk 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. Brug hænderne til at trykke dejen ud i tærteformen.
5. Prik mange små huller i dejen med en gaffel.
6. Forbag 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 (Forbagning af bunden kan undlades).

FYLD

1. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i passende stykker.
2. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber.
3. Fordel grøntsagerne på tærtebunden. Hæld æggemassen over.
4. Riv osten og drys den på toppen.
5. Bag tærten i en forvarmet ovn ved 180°C i 35-40 minutter til den er gylden brun.

TIPS OG TRICKS

- 4 forslag til fyld:
 - UMAMI-BOMBEN: Broccoli, svampe og soltørrede tomater
 - DEN OVERRASKENDE GODE: Rødbeder i tynde skiver, løg, fetaost og rosmarin
 - GRØN HIMMEL: Finthakket grønkål, cheddar, rødløg og drysset med ristede kerner.
 - VINTERHIT: Pastinak/knoldselleri steges let på panden og med timian og cheddar.

- Svits grøntsagerne på panden først, da de ikke tilberedes så hurtigt, når de ligger i tærten. Du kan også blanchere grøntsagerne først.

