Madtærte

SÆSON: Hele året

TIL: 2 tærter / 1 klasse

TID: 1 t. 50 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Tærtedej

400 g fint mel f.eks. hvedemel

150 groft mel f.eks. grahamsmel eller speltmel

250 g smør

2 tsk salt

1,5 dl vand

Fyld

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

8 æg

3 dl mælk

150 g ost f.eks. Cheddar, hytteost eller parmesan

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. Forbag bunden ved 180° i 15 minutter til tærtedejen er fast og sprød. Tærtedejen er nu klar til at blive fyldt.

Fyld

1. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i passende stykker.
2. Svits grøntsagerne på panden først, da de ikke tilberedes så hurtigt, når de ligger i tærten.
3. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber.
4. Fordel grøntsagerne i den bagte tærtebund og hæld æggemassen over.
5. Riv osten og drys den på toppen.
6. Bag tærten i en forvarmet ovn ved 180° i 35-40 minutter til den er gyldenbrun.

TIPS OG TRICKS

- 4 forslag til fyld:
  1) Broccoli, svampe og soltørret tomater.
  2) Rødbeder i tynde skiver, lidt løg, fetaost, rosmarin
  3) Finthakket grønkål, cheddar ost, rødløg og drysset med ristet pinjekerner ved serveringen.
  4) Pastinak og knoldselleri små tern steges let på panden. Smag til med timian og revet cheddar ost.
- Det er en god ide at svitse grøntsagerne på panden først.