

Tarteletter med fyld

SÆSON: Hele året

TIL: 12 stk.

TID: 1 t. 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Tarteletskaller

250 g hvedemel

1/2 tsk salt

150 g smør

2 æg

Fyld

2 kyllingebrystfileter

40 g smør

4 spsk hvedemel

4 dl mælk

1-2 dl kogevand fra kylling

1 dåser asparges

150 g grøntsager f.eks. Ærter, friske asparges eller gulerodstern

Tilsmagning

Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Tarteletskaller

1. Skær smør i små tern, kom det i en foodprocessor sammen med mel og salt, Blend til dejen ligner revet ost.
2. Tilsæt derefter æggene så dejen samles.
3. Stil dejen på køl i 1 time (hvis du har tid).
4. Drys lidt mel på bordet og rul dejen tyndt ud (ca. 3 mm).
5. Udstik 12 cirkler med en passende diameter. Vend muffinsforme på hovedet og beklæd dem med dej.
6. Bag tarteletskallerne i ovnen ved 220 grader i ca. 12-15 min. til de er sprøde og gyldne.

Fyld

1. Kog kyllingebryst i 10-12 min. til det er gennemkogt. Gem kogevandet. Skær kylling i små tern.
2. Smelt smør i en gryde tilsæt mel og pisk til en melbolle. Pisk herefter mælken i, lidt efter lidt, til saucen er jævn.
3. Kog saucen i 2-3 min. imens du rører. Tilsæt kogevand til den har den rette konsistens.
4. Kom drænede asparges, kyllingetern og grøntsager i saucen.

Tilsmagning

1. Smag til med salt og peber.

TIPS OG TRICKS

- Tænk i farver når du vælger grøntsager. Kylling, asparges og saucen er lys, så vælg grøntsager med farve, så du får en farve der spiller op til alt det lyse.
- Pynt med forskellige friske urter, prøv f.eks. persille, dild eller basilikum.
- I sæson kan du drysse friskhakket forårs- eller ramsløg over dine tarteletter.
- I sæson kan du bruge friske asparges.
- Du kan også vælge helt andre grøntsager f.eks. Knoldselleri, persillerod eller pastinak

