

## Lauras løgtærte

(4 personer)

Det skal du bruge:

Dej:

1 dl skyr eller syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

2 spsk. flydende fedtstof

100 g fuldkornsdurummel (ca. 1½ dl)

50 g hvedemel (ca. 1 dl)

½ tsk. salt

Fyld:

½ pakke mager bacon (ca. 60 g)

½ spsk. flydende fedtstof

1 tsk. karry efter smag

4 løg (ca. 400 g)

2 æg

1 dl skyr eller syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

½ dl mælk med højst 0,7 % fedt

½ tsk. salt

peber, gerne hvid

Sådan gør du:

Bland ingredienserne til dejen, og ælt dem sammen.

Rul dejen ud, eller tryk den ud i et smurt tærtefad ca. 22 cm i diameter. Prik dejen med en gaffel, og forbag den ved 200° C i ca. 15 min. på midterste ovnrille.

Steg baconen imens. Tag den op, og læg den på fedtsugende papir.

Snit løgene, og svits dem i fedtstof og karry. Kom løgene i den forbagte tærtebund.

Pisk æg, skyr, mælk, salt og peber sammen, og hæld det over løgene.

Bag tærten i ca. 30 min. ved 200° C på midterste ovnrille, til æggemassen er stivnet.

Drys bacon over tærten, og server den straks.

Servering:

Server løgtærten med råkost til.

Variation:

Brug parmaskinke i stedet for bacon. Du kan stege det i ovnen samtidig med, at tærtebunden forbager.

Kylling er også lækkert i tærten som erstatning for bacon. Brug ca. 150 g kogt eller stegt kylling.

Tip:

Lav tærten som vegetarret uden bacon.

Pr. person:

Energi 1600 kJ/380 kJ

Fedt 17 g Kulhydrat 36 g Protein 19 g



Kulhydrat pr. 100 g 15 g