

Skinketærte

(4 pers.)

Det skal du bruge:

Dej:

100 g hvid fuldkornshvedemel (ca. 1½ dl)

50 g hvedemel (ca. 1 dl)

50 g hytteost

2 spsk. flydende fedtstof

2 spsk. vand

½ tsk. salt

Fyld:

1 bundt forårsløg (ca. 150 g)

3-4 gulerødder (ca. 200 g)

1 tsk. flydende fedtstof

½ tsk. røget paprika

½ tsk. tørret timian

100 g skinketern

1 æg

150 g hytteost

½ dl mælk med højst 0,7 % fedt

salt, peber

Sådan gør du:

Bland ingredienserne til dejen, og saml den med koldt vand.

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. 10 min. på midterste ovnrille.

Snit forårsløgene i stykker á ca. ½ cm, og skær gulerødderne i tynde skiver.

Svits grøntsagerne i fedtstoffet.

Tilsæt paprika og timian, og læg grøntsagerne i den forbagte tærtebund sammen med skinketernene.

Pisk æg, hytteost, mælk, salt og peber sammen, og hæld det over fyldet.

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

Servering:

Server skinketærten med råkost til.

Variation:

Brug kylling i stedet for skinke. Du kan også lave tærten med laks eller store rejer i stedet for skinke.

Erstat hvid fuldkornshvedemel med fuldkornsspeltmel, grahamsmel eller fuldkornsdurummel.

Opbevaring:

Du kan fryse skinketærte.

Pr. person:



Energi 1400 kJ/335 kcal

Fedt 14 g - Kulhydrat 30 g - Protein 20 g

Kulhydrat pr. 100 g 13 g