

Broccoli-porretærte med mandler

4 personer

Ingredienser

Dej

- 3 spsk olie
- 3 spsk vand
- 1 dl fuldkornshvedemel, grahamspeltmel eller grahamsmel
- 150 g hvedemel
- 1 knsp salt
- 1 æg

Fyld

- 250 g broccoli
- 3 porrer
- 4 æg
- 150 g hytteost 4 %
- 3/4 tsk salt
- Peber
- 100 g reven ost 17 %
- 50 g mandler



Tilbehør: Grøn salat

Fremgangsmåde

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen.

Saml dejen med ægget.

Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.

Del broccolien i små buketter.

Skær stokken fra broccolien i små tern.

Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver.

Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte.

Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen.

Fordel massen i tærten.

Bag tærten ca. 50 minutter ved 175 gr. på midterste ovnribbe.

TIP: FylDET kan med fordel varieres efter smag eller du kan bruge det du har i køleskabet

TIP: Rester kan nemt bruges til frokosten dagen efter.

Kilder: <http://www.saeson-web.dk/opskrifter/broccoli-porretaerte-med-mandler/>