



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarpai med soltørkede tomater, fennikel, fetaost og eple- og spinatsalat

Pai

1 stk paideig
1 stk gul løk
1 stk fennikel
75 g soltørkede tomater
4 stk egg
2½ dl lettmelk
100 g fetaost
1 ts olje ^B

Eple- og spinatsalat

1 stk grønt eple
1 stk tomat
50 g spinat
40 g lett urtedressing

hvetemel ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pai: ¼ Salat: 100 g Dressing: 1
ss Energiinnhold: ca. 600
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, med over- og undervarme. Ta ut paideigen. Finn frem en paiform eller en lav ildfast form med 24-30 cm i diameter.
2. **Pai:** Kjevle ut deigen med litt hvetemel til en stor leiv som dekker paiformen, omtrent ½ cm tykk. Legg deigen over formen, trykk den ned i formen og inntil og opp langs kantene. Prikk bunnen med en gaffel. Dette hindrer at deigen eser under steking. Forstek paibunnen på nederste rille i ovnen i omtrent 10 minutter (se tips).
3. **Pai, fortsettelse:** Skrell og finhakk løken. Skyll fennikelen, kutt den og de soltørkede tomatene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter, eller til de er blanke. Krydre med salt og pepper. Visp sammen 4 egg, 2½ dl melk, salt og pepper. Fordel grønnsakene og eggeblandingen i den forstekte paibunnen. Smuldre fetaosten på toppen. Stek paien i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til eggeblandingen har satt seg i midten.
4. **Eple- og spinatsalat:** Skyll og kutt eplet og tomaten i skiver. Skyll og tørk spinaten. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle, og vend inn ønsket mengde av urtedressing. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Steketiden kan variere noe avhengig av hvilken stekeovn du har. Lag paien og salaten ferdig, og ta den med deg ut i sola! Restetips: Ta vare på middagsrestene og nyt en deilig lunsj dagen etter