



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Fuldkornstærte med grove grøntsager

Det skal du bruge

250 g tærtedej grov
½ stk hvidløg solo
150 g wokblanding
2 stk æg
2 dl græsk yoghurt
75 g goudatern
100 g salatmix toscana
1 spsk æbleeddike
1 tsk honning

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Rul tærtedejen ud på et meldrysset bord og kom den i en smurt tærteform.
- 2 Pil og hak hvidløget fint. Varm olie på en pande og steg wokblanding og hvidløg ved middel til høj varme i 2 min.
- 3 Pisk æg, yoghurt, ¾ tsk salt, ½ tsk peber sammen. Fordel grøntsagsblandingen på tærtebunden.
- 4 Fordel osten over grøntsagsblandingen og hæld æggemassen over. Bag tærten i ovnen ca. 30 min. Stik i den med en kødnål eller en skrap kniv og tjek at den er gennembagt.
- 5 Pisk en dressing af æbleeddike, honning og 2 spsk olie. Smag til med lidt salt og peber. Hæld salaten i en skål og fordel dressingen over.
- 6 Servér den bagte tærte med salat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 4.266 kj / 1.020 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	71,3 g
heraf mættede fedtsyrer	27,2 g
Kulhydrat	63,8 g
heraf sukkerarter	10,2 g
Protein	30,7 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	7,2 g