

Opskrift: Tærte

Ingredienser: Tærtebund

- 80 g mandler
- 80 g solsikkekerner
- 80 g sesamfrø
- 2 æg
- 25 g kokosolie (evt. olivenolie). Husk, at kokosolie er en fast, hvid olie.
- ½ tsk salt

Solsikkekernerne males/blendes i minihakker eller blender, indtil det ligner rasp.

Rør ingredienserne sammen til en tyk masse, der fordeles/trykkes ud i en tærteform. Det gøres lettest med våde fingre.

Forbag tærtebunden 15 min. ved 160 grader.

Ingredienser: Porre- og skinkefyld

- 3-4 porrer
- 200 g skinke i tern eller strimler
- 200 g creme fraiche 6-9%
- 2 æg
- ½ tsk revet muskatnød
- ½ tsk salt
- Lidt peber

Skær porrerne i skiver. Derefter skal de dampes og dryppe af.

Fordel de dampede porrer og skinken ud over den forbagte tærtebund.

Rør/pisk æg og creme fraiche og tilsæt krydderierne.

Fordel det ud over fyldet.

Drys evt. med lidt revet ost.

Tærten bages ca. 45 min. ved 160 grader.

Alternativt tærtedyld: Spinat og kylling

Ingredienser

- 200 g kyllingefilet (eller færdige kyllingetern – "pizzatopping")
- 2 store håndfulde frisk (eller dybfrossen) spinat
- 1 lille bakke champignon
- 1 tsk karry
- Salt, peber
- Olie til stegning

Kyllingfileten skæres i tern.

Champignonerne rengøres og skæres i skiver.

Svits karry i olien (vigtigt: Karry skal "varmes op", før det smager af noget!)

Tilsæt kyllingen og steg nogle minutter.

Tilsæt grøntsagerne og steg kort med, indtil de "falder sammen".

FylDET hældes i den forbagte tærtebund.

Pisk en æggemasse – samme som til porre- og skinketærte:

- 200 g creme frache
- 2 æg
- ½ tsk revet muskatnød
- ½ tsk salt
- Lidt peber

Hæld æggemassen over fylDET og bag tærten i 45 min. ved 160 grader.