

Januar

Månedens Menu

Porretærte (4 pers.)



0

Ingredienser:

(fyld)

4 porre
100 g bacon i skiver
5 æg
1 dl piskefløde
150 hytteost

(dej)

175 g hvedemel
100 g smør
1 spsk. vand

Fremgangsmåde:

- 1) Rengør porrerne, og skær dem i skiver. Kog porrerne i rigeligt vand i ca. 10 minutter, til de er færdigkogte. Vandet kasseres. Imens klippes baconskiverne i små stykker og steges. Bland æg, fløde og hytteost sammen i en skål.
- 2) Tærtedejen æltes sammen og fordeles i tærteformen, dejen skal rulles ud, så den bliver så tynd som muligt. Porrerne lægges i, baconen drysses over, og til sidst hældes æggemassen over.
- 3) Tærten bages i ca. 35 minutter ved 175° C varmluft/ 200° C alm. ovn.

Tip:

Server gerne kogte grønsager, kartoffelrosetter eller brød til tærten. (Kartoffelrosetter, se tidligere opskrift fra april 2011).

Tærten kan også laves med 1: kylling, karry og broccoli, eller 2: bacon og blomkål.

Indhold (beregninger er før tilberedning):

Energi: 1675 KJ
Protein: 33 g
Fedt: 10 g

Kulhydrat: 40 g
Kalium: 1050 mg
Fosfat: 350 mg