

Tærte med fuldkornsbund og grøntsagsfyld

Opskrift til 6 stykker

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

40 minutter

Samlet tid

60 minutter

Ingredienser

Tærtebund

- 150 g hvedemel
- 50 g rugmel
- 1 tsk salt
- 90 g smør
- lidt vand (prøv dig frem, men et par spsk.)

Æggemasse

- 4 æg
- 1 dl yoghurt natural, cremefraiche eller græsk yoghurt
- 100 g feta eller salatost
- 1/2 tsk salt og lidt peber

Grøntsagsfyld

- 10 cherrytomater
- 1 rød peberfrugt (måske lige knap)
- 1 lille rødløg eller 1/2 stort
- 1 håndfuld persille
- evt. pølser (jeg brugte 4-5 stykker af nogle lækre krydrede pølser)

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Start med at lave bunden til tærten ved at komme mel, salt og smør i en skål. Smuldr smørret ind i melet og saml det med vandet. Rul dejen ud og kom den i en tærteform. Pres dejen op af kanterne og prik lidt huller med en gaffel
3. Lav så æggemassen ved at røre disse ingredienser sammen i skålen, hæld æggemassen ned over bunden
4. Rengør grøntsagerne og skær dem i mindre stykker sammen med pølserne. Kom alt fyldet over æggemassen og kom nu tærten i ovnen
5. Bag tærten i midten af ovnen i små 40 minutter, til den er fast og gylden