



Kantareltærte

På blomkålsbund

4 personer

Ingredienser

- 300 g blomkål
- 50 g mandel
- 1 medium æg
- 50 g æggehvide
- 2 tsk oregano, tørret
- 400 g kantareller
- 2 medium æg
- 50 g æggehvide
- 50 g parmesan, 32+
- 80 g tyttebær

Tip!

Tyttebær; både frisk og fra frost – kan erstattes af blåbær – og kan også sagtens udelades :-)

Fremgangsmåde

Tærtbund først

Riv blomkålen fint - på et rivejern eller i foodprocessoren

tilføj mandler, som har fået en omgang med hurtighakkeren - eller den grundige kniv

tilføj æg + æggehvide + oregano og rør sammen.

Beklæd et stort tærtfad med bagepapir, og fordel massen. Kom godt ud i kanterne og op ad siderne.

Bag ved 200 grader - varmluft i 30 minutter.

Fyld

Rengør kantareller

Svits på panden - i smør (en god spiseske)

Tilføj frisk timian - og sauter indtil kantarellerne er bløde og lækre.

Tilføj kantareller på den bagte bund + den sammenpiskede æggeblanding, salt.

Tilføj 50 - 80 gram friske tyttebær (eller blåbær) ovenpå tærten

Tilføj 50 gram revet parmesan på tærten

Bag ved 200 grader varmluft i ca. 40 minutter.

Tag tærten ud af ovnen. Tilføj evt. yderligere tyttebær og krydderurter ovenpå

Næringsindhold per person: 255 kcal, 20g protein, 8 g kulhydrat, 14g fedt - og 9 g kostfibre