



Rugtærte med asparges

4 personer

Ingredienser

80 g grahamsmel/fuldkornshvedemel
40 g havremel
40 g rugmel
½ tsk bagepulver
1 spsk ekstra jomfru olivenolie
1 spsk vand
100 g yoghurt naturel eller skyr
2 mellem løg
1 mellem fed hvidløg
2 spsk ekstra jomfru olivenolie
120 g grønne asparges
4 medium æg
1 dl vand eller letmælk
2 dl brøndkarse
80 g hytteost 4,5%
1 tsk salt

Tip!

Både tærtedejen og topping skal have salt og peber efter behag

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 150 grader

Tærtedej: Bland de tre slags mel og bagepulveret. Rør blandingen til en dej med olivenolie, vand, salt og yoghurt. Rul dejen tyndt ud og læg den i en smurt tærteform // tærteform med bagepapir. Prik huller i dejen med en gaffel. sæt formen i den forvarmede ovn, og bag tærtebunden i 15. minutter.

Fyld: Pil løg og hvidløg og snit dem fint. Steg dem på en lille pande i olie på laveste blus i ca. 20 minutter. Skyl timianen og nip bladene - drys dem over løgene. Skyl aspargesene og 'knæk' den nederste træede del af. Snit dem i små stykker - ca. 1 -2 cm. Steg aspargesstykkerne på panden i olie eller smør, lad dem stege et øjeblik. Krydr med salt og peber.

Pisk æg, vand/mælk og salt sammen. Fordel grøntsagerne over den bagte tærtebund, hæld æggemassen over, og bag tærten ved 150 grader i 25 minutter.

Topping og servering; skyl og tør brøndkarsen og rør hytteosten med salt og peber. Kom hytteost og brøndkarse oven på den lune tærte, og sæt den på bordet.

Energi per person: 368 kcal.

Protein: 16 g, kulhydrat: 32 g, fedt: 19 g

Server tærten sammen med to slags salat/råkost