



## Porre-lakse-tærte

Vi serverer porre-laksetærte sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

#### Ingredienser - dej

- 1 dl A38
- 2 spsk olivenolie
- 60 g fuldkornshvedemel
- 100 g hvedemel
- ½ tsk salt

#### Ingredienser - fyld

- 325 g porre
- 90 g løg (1 mellem)
- 1 spsk rapsolie
- 200 g fersk laksefilet
- 20 g soltørrede tomater
- 2 æg
- 75 g kvark
- 1 dl minimælk
- 1 tsk salt
- 40 g revet ost, max 17 %,

### Fremgangsmåde

Alle ingredienser til dejen æltes sammen. Dejen skal være blød.

Lad dejen hvile i køleskabet i ca. ½ time.

Porrer i tynde skiver og hakket løg svitses i olie. Laksen skæres i mindre tern, tomaterne hakkes fint.

Dejen rulles ud og lægges i en smurt tærteform. Dejen prikkes og bages ca. 10 min. ved 175 grader varmluft.

Æg og kvark røres sammen. Tilsæt mælk, salt og peber.

Grøntsager og laks fordeles på tærtebunden, og æggemassen hældes over. Drys med ost.







Tærten bages i ovnen ca. 30 min. ved 175 grader varmluft.

### Tip!

I stedet for kvark kan du bruge yoghurt naturel, skyr eller fromage frais. Tærten er fryseegnet efter bagning.



Opskrift: Porre-lakse-tærte

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (210 g)
Energi	7806 kJ	620 kJ	1301 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	86,7 g	6,88 g	14,4 g
Mættede fedtsyrer	19,5 g	1,55 g	3,24 g
Monoumættede fedtsyrer	 41,6 g	3,3 g	6,93 g
Polyumættede fedtsyrer	 17,7 g	1,4 g	2,95 g
Kulhydrat, tilgængelig	151 g	12 g	25,2 g
Sukkerarter	 27,6 g	2,19 g	4,59 g
Kostfibre	23 g	1,83 g	3,84 g
Protein	108 g	8,54 g	17,9 g
Salt, NaCl	12,1 g	0,96 g	2,02 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g