

Primavera terta

Ljúffeng terta

Úr uppskriftinni fást 4-6 skammtar.

Innihald:

Deig:

150 g Soðnar kartöflur
180 g (3dl) Loprofin hveiti
1 tsk. Salt
75 g Smjörlíki
½ dl Vatn

1 stk. (150g) Spergilkál
2 spsk. Ólífuoía
1 tsk. Salt
1 tsk Pipar

Sovs:

2 msk. Smjörlíki
1 msk. Loprofin egglíki
2 dl Loprofin mjólk
½ tsk. Salt
1 tsk. Pipar
1 msk. Creme bonjour

Fylling:

100 g Gulrætur
200 g Paprika
150 g Púrrlaukur
200 g Kúrbítur

Deig:

1. Flysjið kartöflurnar.
2. Sjóðið kartöflurnar og látið þær síðan kólna.
3. Hellið Loprofin hveiti og saltinu í skál.
4. Brytjið smjörlíkið og kartöflurnar í bita og setið í skálina.
5. Stappið innihaldinu í fínan massa.
6. Bætið vatni út í, þar til deigið er orðið mjúkt.
7. Fletjið deigið út í kökuformið.
8. Bakið tertubotinn við 200°C í 10 mínútur.

Uppskriftin gefur: 2080 kcal, 14,8 g protein
¼ af uppskriftinni gefur: 520 kcal, 3,7 g protein
1/6 af uppskriftinni gefur: 265 kcal, 0,9 g protein
Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g:

Sósa

1. Bræðið smjörlíkið í potti.
2. Hrærið saman við Loprofin hveiti, egglíki og loprofin mjólk.
3. Látið sósuna sjóða í 2-3 mínútur.
4. Bragðbætið með salti og pipar. Að lokum á að setjið creme bonjour út í.

Tertan

1. Flysjið og rífið gulræturnar. Hreinsið og brytjið paprikuna, púrrlaukinn og spergilkálið í litla bita. Sneiðið kúrbítinn í þunnar sneiðar.
2. Steikið grænmetið í olúnni. Byrjið á gulrótunum og spergilkálinu sem tekur lengsta tímann.
3. Bætið síðan paprikunni, púrrlauknum og kúrbítum út í.
4. Kryddið með salti og pipar og látið grænmetið sjóða í smá tíma með lokið á.
5. Setjið grænmetið í tertuformið og hellið sósunni yfir.
6. Bakið tertuna í forhituðum ofni við 225°C í 20 mínútur.

Hægt að bera fram með Loprofin brauði.