



Porretærte med broccoli og mandler

Denne dejlige sprøde tærtbund indeholder kun en smule olie, her er masser af grøntsager og det er hytteost, der holder sammen på fyldet. Porretærten er en god sund hverdagstærte til hele familien.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min

Jun – Nov

Dagligt grønt

Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Dej

3 spsk olie

3 spsk vand

1 dl fuldkornshvedemel eller grahamshvedemel

150 g hvedemel

1 knivspids salt

1 æg

Fyld

250 g **broccoli**

3 **porrer**

4 æg

150 g hytteost 4 %

$\frac{3}{4}$ tsk salt

peber

100 g reven ost

50 g mandler

Tilbehør

fuldkornsflute

Opskrift og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter.
- 2 Del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Rens porrerne grundigt og skær dem i tynde skiver. Kog broccoli og porrer i letsaltet vand ca. 5 minutter og afdryp dem i en sigte.
- 3 Rør broccoli, porre, æg, hytteost, salt, peber, ost og mandler sammen. Fordel massen i tærten.
- 4 Bag porretærten ca. 50 minutter ved 175 gr. på midterste ovnribbe.



Tip

Server tærten sammen med fuldkornsflute og en grøn salat.

