



**Blomkålstærte**

Opskrift på en god og sprød blomkålstærte, som mætter godt på en grøn dag.



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Vegetar

## Ingredienser

4 pers.

### Dej

100 g smør

175 g hvedemel

½ tsk salt

1 æggeblomme

1 spsk koldt vand

### Fyld

5 **forårsløg**

350 g **blomkål**

4 æg

1 dl mælk

150 g revet ost, f.eks. cheddarost

1 spsk **frisk rosmarin eller timian**

½ tsk salt

friskkværnet peber

### Pynt

brøndkarse

*Opskrift og styling: Bente Nissen Lundsgaard, Foto: Henrik Freek*

# Tilberedning

- 1 Skær smørret i små tern.
- 2 Smuldr smørret i hvedemel og salt til det ligner revet ost. Brug evt. en foodprocessor.
- 3 Saml dejen med æggeblomme og vand.
- 4 Lad dejen hvile tildækket 30 minutter i køleskab.
- 5 Udrul og beklæd 1 smurt tærteform ca. 24 cm i diameter med dejen.
- 6 Pensl bunden med lidt af æggehviten fra et af de æg som skal i fyldet.
- 7 Forbag bunden 10 minutter ved 175 grader på midterste ovnribbe.
- 8 Snit forårsløgene. Del blomkålen i buketter.
- 9 Kog løg og blomkål i letsaltet vand 2-3 minutter, og afdryp det i en si.
- 10 Pisk æg og mælk sammen. Tilsæt ost, rosmarin, salt og peber. Vend grøntsagerne i.
- 11 Kom fyldet i formen.
- 12 Stil tærten i ovnen ca. 30 minutter ved 175 grader på midterste ovnribbe, til den er gennembagt.



## Tip

Server gerne en grøn salat med en olie-eddikemarinade til tærten.

