



TÆRTER MED KYLLING, TOMAT, PESTO OG FARVERIGE GRØNTSAGSSPYD

4 PERSONER

Små fuldkornstærter med kylling er ideelle til både frokost og aftensmad samt i madpakken. Der bliver 8 små tærter af portionen, så der er måske et par stykker til overs til madpakken. De festlige og farverige grøntsags spyd er med til at gøre retten både sjov og sund.

INGREDIENSER

400 g kyllingeinderfilet

$\frac{1}{2}$ tsk. salt

1 tsk. paprika

1 tsk. oregano

1 tsk. olie

150 g hvedemel

150 g rugmel

1 tsk. salt

$\frac{3}{4}$ dl olie

1 dl skyr 0,2%

1 dl vand

4 spsk. grøn pesto

2 æg

16 cherrytomater i forskellige farver

4 forårsløg

TILBEREDNING

Drys inderfilet med salt, paprika og oregano og steg i olie 3-4 minutter på hver side. Lad dem afkøle lidt.

Rør hvedemel, rugmel og salt sammen og tilsæt olie, skyr og vand. Ælt dejen grundigt og del den i 8 lige store stykker.

Fordel dejen i 8 små smurte tærteforme (diameter 10-12 cm.) og tryk dejen godt ud i bunden og langs siderne. Prik bunden med en gaffel og bag bundene ca. 12 minutter ved 200°C.

Smør $\frac{1}{2}$ spsk. pesto ud på bunden af hver tærte. Pisk æggene godt sammen og læg 1 spsk. sammenpisket æg oven på pestoen i hver tærte.

Skær cherrytomater i halve og forårsløg i skiver. Skær de stegte inderfileter i tern og fordel kylling og cherrytomater på tærterne. Drys forårsløg over og pluk mozzarella i mindre stykker og læg dem på tærterne. Bag tærterne ca. 15 minutter ved 200°C.

Skær peberfrugter og gulerødder i brede

125 g frisk mozzarella

Frisk basilikum til pynt

8 træspyd

1 rød peberfrugt

1 gul peberfrugt

2 gulerødder

1 stilk bladselleri

$\frac{1}{2}$ agurk

$\frac{1}{4}$ broccoli

16 sukkerærter

8 cherrytomater

strimler, selleri i stave og agurk i skiver. Del broccoli i små buketter. Sæt grøntsagerne på spyd i rækkefølgen: broccoli, agurk, sukkerærter, bladselleri, gul peberfrugt, gulerødder, rød peberfrugt og slut af med en cherrytomat.

Drys tærterne med frisk basilikum og server med grøntsags spyd.

TIP: I stedet for små portionstærter kan

opskriften også laves som en stor tærte.

Bagetiden vil da være længere. Forbag bunden ca.

20 minutter og bag derefter tærten i ca. 30

minutter, når fyldet er kommet på.