

Kryddig Svartkålspaj med rostade kikärter

6 port.

Ingredienser:

Pajdeg

3 dl sojabönor kokta och mixade till puré
2 dl havregryn eller bovetefflingor
1 dl mjöl t.ex. vete- eller bovete-
100 g smör
1 st ägg
1 nypa örtsalt
1 nypa gurkmeja gärna färsk, riven

Fyllning

6 dl svartkål hackad (ca 250-300g)
3 klyftor vitlök pressad (medelstora)
1 st gul lök finhackad
4 st ägg
4 dl mjölk
2 tsk curry
1 tsk örtsalt
1 krm svartpeppar
1 msk citronsaft
1 msk honung

smör eller olja, till stekning

Rostade kikärter

2 dl kikärter kokta
0,5 tsk örtsalt
1 tsk curry
1 ts honung
1 nypa cayennepeppar
smör eller olja, till stekning

Vid servering

tomat små, i blandade färger
1 pkt Baby leaf sallad t.ex. mangold, rucicola, maché

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 C. Blanda de mixade sojabönorna, gryn, mjöl, matfett och ägg till en pajdeg. Tryck ut den noga i en pajform, gärna med löstagbara kanter. Ställ den gärna i kylan en stund. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i ca 12-15 min.

Bryn lök, vitlök och svartkål i smör eller olja i en stekpanna tills löken fått en fin färg och svartkålen mjuknat något. Håll upp i en stor skål och ha i resterande ingredienser till äggstanningen i skålen. Mixa ihop till en fin jämn smet. Du kan använda stavmixer eller hålla allt i en blender. Håll äggstanningen över pajskalet och sätt in formen i mitten av ugnen, grädda i ca 40-50 min.

Stek kikärtorna med kryddorna och honungen i en stekpanna tills dom fått en fin yta.

När pajen är klar serverar du den med kikärtorna och en sallad på tomater och späda blad.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Kryddig Svartkålspaj med rostade kikärter

6 port.

Ingredienser:

Pajdeg

3 dl sojabönor kokta och mixade till puré
2 dl havregryn eller bovetefflingor
1 dl mjöl t.ex. vete- eller bovete-
100 g smör
1 st ägg
1 nypa örtsalt
1 nypa gurkmeja gärna färsk, riven

Fyllning

6 dl svartkål hackad (ca 250-300g)
3 klyftor vitlök pressad (medelstora)
1 st gul lök finhackad
4 st ägg
4 dl mjölk
2 tsk curry
1 tsk örtsalt
1 krm svartpeppar
1 msk citronsaft
1 msk honung

smör eller olja, till stekning

Rostade kikärter

2 dl kikärter kokta
0,5 tsk örtsalt
1 tsk curry
1 ts honung
1 nypa cayennepeppar
smör eller olja, till stekning

Vid servering

tomat små, i blandade färger
1 pkt Baby leaf sallad t.ex. mangold, rucicola, maché

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 C. Blanda de mixade sojabönorna, gryn, mjöl, matfett och ägg till en pajdeg. Tryck ut den noga i en pajform, gärna med löstagbara kanter. Ställ den gärna i kylan en stund. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i ca 12-15 min.

Bryn lök, vitlök och svartkål i smör eller olja i en stekpanna tills löken fått en fin färg och svartkålen mjuknat något. Håll upp i en stor skål och ha i resterande ingredienser till äggstanningen i skålen. Mixa ihop till en fin jämn smet. Du kan använda stavmixer eller hålla allt i en blender. Håll äggstanningen över pajskalet och sätt in formen i mitten av ugnen, grädda i ca 40-50 min.

Stek kikärtorna med kryddorna och honungen i en stekpanna tills dom fått en fin yta.

När pajen är klar serverar du den med kikärtorna och en sallad på tomater och späda blad.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Kryddig Svartkålspaj med rostade kikärter

6 port.

Ingredienser:

Pajdeg

3 dl sojabönor kokta och mixade till puré
2 dl havregryn eller bovetefflingor
1 dl mjöl t.ex. vete- eller bovete-
100 g smör
1 st ägg
1 nypa örtsalt
1 nypa gurkmeja gärna färsk, riven

Fyllning

6 dl svartkål hackad (ca 250-300g)
3 klyftor vitlök pressad (medelstora)
1 st gul lök finhackad
4 st ägg
4 dl mjölk
2 tsk curry
1 tsk örtsalt
1 krm svartpeppar
1 msk citronsaft
1 msk honung

smör eller olja, till stekning

Rostade kikärter

2 dl kikärter kokta
0,5 tsk örtsalt
1 tsk curry
1 ts honung
1 nypa cayennepeppar
smör eller olja, till stekning

Vid servering

tomat små, i blandade färger
1 pkt Baby leaf sallad t.ex. mangold, rucicola, maché

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 C. Blanda de mixade sojabönorna, gryn, mjöl, matfett och ägg till en pajdeg. Tryck ut den noga i en pajform, gärna med löstagbara kanter. Ställ den gärna i kylan en stund. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i ca 12-15 min.

Bryn lök, vitlök och svartkål i smör eller olja i en stekpanna tills löken fått en fin färg och svartkålen mjuknat något. Håll upp i en stor skål och ha i resterande ingredienser till äggstanningen i skålen. Mixa ihop till en fin jämn smet. Du kan använda stavmixer eller hålla allt i en blender. Håll äggstanningen över pajskalet och sätt in formen i mitten av ugnen, grädda i ca 40-50 min.

Stek kikärtorna med kryddorna och honungen i en stekpanna tills dom fått en fin yta.

När pajen är klar serverar du den med kikärtorna och en sallad på tomater och späda blad.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Kryddig Svartkålspaj med rostade kikärter

6 port.

Ingredienser:

Pajdeg

3 dl sojabönor kokta och mixade till puré
2 dl havregryn eller bovetefflingor
1 dl mjöl t.ex. vete- eller bovete-
100 g smör
1 st ägg
1 nypa örtsalt
1 nypa gurkmeja gärna färsk, riven

Fyllning

6 dl svartkål hackad (ca 250-300g)
3 klyftor vitlök pressad (medelstora)
1 st gul lök finhackad
4 st ägg
4 dl mjölk
2 tsk curry
1 tsk örtsalt
1 krm svartpeppar
1 msk citronsaft
1 msk honung

smör eller olja, till stekning

Rostade kikärter

2 dl kikärter kokta
0,5 tsk örtsalt
1 tsk curry
1 ts honung
1 nypa cayennepeppar
smör eller olja, till stekning

Vid servering

tomat små, i blandade färger
1 pkt Baby leaf sallad t.ex. mangold, rucicola, maché

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 C. Blanda de mixade sojabönorna, gryn, mjöl, matfett och ägg till en pajdeg. Tryck ut den noga i en pajform, gärna med löstagbara kanter. Ställ den gärna i kylan en stund. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i ca 12-15 min.

Bryn lök, vitlök och svartkål i smör eller olja i en stekpanna tills löken fått en fin färg och svartkålen mjuknat något. Håll upp i en stor skål och ha i resterande ingredienser till äggstanningen i skålen. Mixa ihop till en fin jämn smet. Du kan använda stavmixer eller hålla allt i en blender. Håll äggstanningen över pajskalet och sätt in formen i mitten av ugnen, grädda i ca 40-50 min.

Stek kikärtorna med kryddorna och honungen i en stekpanna tills dom fått en fin yta.

När pajen är klar serverar du den med kikärtorna och en sallad på tomater och späda blad.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se