

Grønsagstærte

(2 portioner til middag/4 portioner til frokost)

2 æg
1 bæger pasteuriserede æggehvider
1 200 g hytteost
1 tsk. paprika
2 spsk. sød chilisovs
Friskkværnet peber
400 g rå eller frosne grønsager. Brug sæsonens fx blomkål, broccoli, ærter, majs,
2 fuldkorns/fiberskorper
50 g 20+/10% reven ost

Indstil oven på 200 grader.

Friske grønsager skæres i mindre stykker. Både friske og evt. frosne grønsager overhældes med kogende vand og trækker i 5-10 min. Hæld grønsagerne i en sigte og lad dem dryppe godt af.

Imens deles æggene i hvider og æggeblomme i 2 skåle. I æggeblommer blandes med hytteost, paprika, chilisovs og kværnet peber.

Et ildfast fad beklædes med bagepapir eller smøres/pensles med olie eller oliemargarine.

Fordel grønsagerne i fadet. Pisk æggehviderne stive. Bland halvdelen af æggehviderne i hytteosten. Fold forsigtigt resten af æggehviderne i blandingen med en dejskraber og fordel massen over grønsagerne.

Knus skorperne i en plasticpose til grov rasp. Kom reven ost i posen og bland. Fordel blandingen over massen.

Souffléen bages nederst i oven i ca. 30 min. eller til den er fast og overfladen gylden.

Kan spise som hovedret evt. 1 stk. groft brød fx rugbrød
Kød eller fisk kan også spises til.

Opskrift: Diætist Helle Kromann