

INGREDIENSER

300 g ferdigkuttete gresskarterninger

2-3 kokte rødbeter

1 ts revet sitronskall

1 kopp rødbeter, spirer og ristede gresskarkjerner

1 ss hakket persille

1 ss granateplefrø

1 ss mørk oliven tapenade (tilberedt)

1 ss tomattapenade (tilberedt)

2 ss basilikumpesto

Ett ark butterdeig ca 25x36 cm

Salt

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

Pepper

KULINARISKE TIPS

En deilig stressfri juleforrett

Forbered tartelettene og tapenade- og rødbetesnivene en dag i forveien. Du kan altså steke filetbitene og gjøre ferdig tartelettene rett før servering



6 PORSJONER



MELLOM

Disse holly jolly veganske tartelettene er perfekte som juleforrett, enda bedre med Hälsans Kök Filet pieces. Prøv dem selv!

FREMGANGSMÅTE

1. Forbered bunnen av tartelettene

Kjevle ut deigen noen cm større/tynner og la den hvile i 10 minutter. Pensle i mellomtiden tartelettpannene med olje og dryss dem lett med mel.

2. Ha deigen i formene

Skjær deigen i skiver med brødmaskin og del dem i tartelettformene. Fyll dem fint opp til hjørner og kanter. Legg nå et stykke bakepapir i hver form som er høyere enn kantene og fyll dem med råbønner jevnt over hele formen. Sett dem i kjøleskapet i ca 30 minutter. Forvarm i mellomtiden ovnen til 180 grader.

3. Stek tartelettene

Stek tartelettene inkludert bønnefyllet midt i ovnen i ca 20-25 minutter, til de er gyldenbrune og sprø. Fjern bakepapiret og bønnene og la avkjøle.

4. Forbered gresskartapenade

Legg gresskarterningene på en bakeplate og strø over noen spiseskjeer vann. Stek dem i ovnen (180°C) uten farge i ca 20 minutter. Snu nå og da. La avkjøles og mos med en gaffel. Bland det meste gresskaret med persille, oliven og tomattapenade og smak til med sitronskall og salt og pepper.

5. Fortsett å fylle tartelettene

Skjær rødbetene i skiver og stek Filet pieces i en panne etter anvisning på pakken.

6. Sett sammen tartelettene

Hell et ca 1 cm lag med gresskartapenade i tartelettene og legg rødbetesiver og Filet pieces oppå. Dryss over pesto og pynt med granateplefrø, gresskarkjerner, rødbeteblader og en håndfull rødbetespirer.

7. På tide å nyte!

Server umiddelbart

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO