

## 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 rødbetesivene en dag i forveien. Du kan altså steke filetbitene og gjøre ferdig tartelettene rett før servering

SERVING  6 PORSJONER

VANSKELIGHETSGRAD   
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**