

Knoglesund vintermad

På www.sundeknogler.dk finder du et væld af lækre, knoglesunde opskrifter tilpasset årstidens vilde råvarer. Online-kogebogen er udviklet af Osteoporose-

foreningen med bidrag fra foreningen Natur Retur. Prøv for eksempel nedenstående lækre tærte med østershat:

Svampetærte med østershat



Svampetærte med østershat. Opskriften indeholder 350 mg kalk og 0,8 mikrogram D-vitamin pr. person.

INGREDIENSER, 6 PERSONER

Tærtebund (tærteform 26-28 cm)

100 g grahamsmel (ca. 1½ dl)
65 g hvedemel (ca. 1 dl)
¼ tsk. salt
½ dl olie
½ dl mælk

Svampefyld

500-600 g rensede østershatte og evt. andre svampe skåret i skiver
2 porrer i ringe (ca. 250 g)
1 pose babyspinat, skyllet (ca. 100 g)
olie eller smør
5 æg
1 tsk. salt
2 dl creme fraiche 9 %
1 fed knust hvidløg
1 spsk. friske, hakkede timianblade
100 g revet ost
Salt og peber
40 g revet ost
til at drysse over tærten

FREM GANGSMÅDE:

Tærtebund

Bland grahamsmel, hvedemel og salt i en skål. Tilsæt olie og arbejd olien ind i melet med fingerspidserne. Tilsæt mælk og saml hurtigt dejen. Rul dejen ud, så den passer til din tærteform og tryk dejen fast i formen og langs kanten. Skær kanten til. Stil dejen tildækket i køleskab mindst ½ time eller til næste dag.

Prik tærtebunden med en gaffel og forbag i ca. 10 min midt i ovnen ved 180° almindelig ovn.

Svampefyld

Varm en stor sauterpande op ved middel varme og kom lidt olie eller smør i. Tilsæt porrer i ringe og sauter, til de er bløde og stil dem til side i en skål. Varm panden op ved stærk varme og sauter østershatte og evt. andre svampe i lidt olie eller smør til de er gyldne. Hæld svampene sammen med porrerne. Kom babyspinat i panden uden fedtstof og

sauter, til bladene er faldet sammen, og bland spinaten sammen med porrer og svampe.

Slå 5 æg ud i en anden skål og pisk dem sammen med 1 tsk. salt. Tilsæt creme fraiche, hvidløg, timian og 100 g revet ost og rør godt sammen. Hæld æggeblandingen i skålen med svampefyld og bland det hele grundigt. Smag til med salt og peber og hæld fyldet i den forbagte tærtebund og drys revet ost over.

Bag tærten i ca. 45 minutter ved 180°.

Server tærten med en sprød salat, f.eks. rød julesalat eller radicchio, jordskokker i skiver, æblebåde i skiver, syltet rødløg, rosenpeber, hakket persille og en god olie/eddike dressing.

Opskriften er udviklet af Osteoporoseforeningens kliniske diætist Kirsten Bønløkke.