

# Rustik grovtærte med fennikel, spinat, forårsløg og salatost



Kom grahamsmel, hvedemel og salt i en skål. Kom tern af koldt smør i og bland dejen sammen med koldt vand. Lad dejen hvile i 20 minutter på køl. Rul dejen ud til en rektangel mellem 2 stykker bagepapir, fold en kant hele vejen rundt, så æggemassen ikke løber ud. Tærtebunden kommes på en bageplade og bages ved 200°C i 15 minutter.

Pisk æg, mælk, salt, peber og friske, skyllede timianstilke sammen. Skyl spinat, skær forårsløg i skiver og skær fennikel i grove stykker. Kom det på tærtebunden med brud af salatost. Hæld æggeblandingen over og bag tærten ved 200°C i 30-35 minutter. Pynt tærten med halve cherrytomater og friskbælgede ærter.

Energi pr. person: 2696 kJ/642 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,5 g

Fedt: 12,0 g

Kulhydrat: 15,0 g