inköpslistan.se

Av: Madde Lind

- 6 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Vegetariska, I ugn

VEGOPAJ

Ingredienser

Pajskal

5 st filodeg *(ark 32x32)*

Fyllning

200 g fetaost
500 g babyspenat
1 st lök, gul
2 klyftor vitlök
1 krm muskotnöt
1 tsk oregano
1 nypa kanel, malen
2 msk dill
1/2 tärning buljong, grönsak
1,5 msk vetemjöl
1,5 dl grädde, visp
2 msk solroskärnor
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Gör så här

1. Lägg ett ark filodeg (32x32) i en smord pajform. Pensla med lite olja och lägg på ytterligare ett ark men vrid det något så att hörnen inte hamnar på varandra. Fortsätt så med tre ark till. Grädda i 175 grader ca. 10 min.

2. Om du använder fryst spenat, så låt tina och rinna av väl. Skär färsk spenat i breda strimlor. Fräs lök och vitlök mjuka, tillsätt spenat och låt koka mjuk i några minuter.

3. Tillsätt kryddorna, buljong samt mjölet utvispat i grädden. Låt sjuda upp, vänd försiktigt ner tofun och solroskärnonrna. Smaka av med salt och peppar. Häll fyllning i det förgräddade skalet och gratinera i ca. 20 min i 200 grader.