VEGETARISK

Nyttigare & supergod grönsakspaj

Kock: **Helena Ekman** Tid: **75 min** Portioner: **4**

75

Här kommer ett helt fantastiskt gott recept, går snabbt att laga och som är lite nyttigare - och glutenfritt!

Grönkål innehåller mycket fibrer och antioxidanter. Valnötter är mycket näringsrika med ett högt innehåll av omega 3 och B-vitaminer. Omega 3 påverkar regleringen av blodtrycket, hur njurarna fungerar och vårt immunförsvar. B6-vitamin är bra för ämnesomsättningen samt bildandet av röda blodkroppar.

INGREDIENSER

Pajskal
500 gram kokt fast potatis
1/2 msk olivolja
salt
svartpeppar

Fyllning
2 msk smör
1 rödlök
3 vitlöksklyftor
100 g hackad grönkål
1 dl valnötter
1/2 krm chiliflakes
salt
fetaost

Äggstanning
2 ägg
1 dl lättmjölk
salt
svartpeppar
1 dl grädde

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att koka potatisen i lättsaltat vatten (om du inte har färdig kall potatis). Låt svalna.

2. Sätt ugnen på 200 grader.
Ta en springform (20 cm) och klä med bakplåtspapper. Smörj in med olivolja. Tryck ut potatisen i botten och upp på kanterna. Salta & peppra. Sätt in i ugn ca 35-40 minuter så att potatisen får härlig färg.

3. Värm smör i en stekpanna. Tillsätt hackad rödlök & hackad vitlök. Stek någon minut. Tillsätt hackad grönkål och stek en minut till. Tillsätt chiliflakes, hackade valnötter, salt och peppar.

4. I en bunke, vispa ihop ägg, grädde, lättmjölk, salt och peppar.

5. Ta ut potatisformen ur ugnen. Lägg i hackad fetaost, sedan grönkålsfyllningen och avsluta med äggstanningen. Tryck till lite.
In i ugnen igen på 200 grader ca 30 minuter.