

Köttfärs och sparris paj

🕒 60 min

Energifördelning

609

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	269	44
Kolhydrater	196	32
Protein	144	24

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1.5 dl	vetemjöl	77 kcal
1.5 dl	grahamsmjöl	70 kcal
50 g	margarin	90 kcal
0.8 dl	kesella 1 % fett	15 kcal
2 msk	riktigt kallt vatten	-
400 g	mager nötfärs	149 kcal
100 g	finhackad gul lök	11 kcal
2 klyfta	vitlök, finhackade	2 kcal
1 msk	margarin	27 kcal
1 msk	margarin	27 kcal
2 msk	vetemjöl	15 kcal
2 dl	mellanmjölk	24 kcal
1 dl	spad från sparrisen	-
0 g	salt och peppar	-
110 g	sparris konserv utan lag	6 kcal
4 st	cocktailtomater i skivor	5 kcal
50 g	riven färsk parmesan i bit (tex Grana padano)	48 kcal
100 g	ruccolasallad	7 kcal
100 g	vindruvor i halvor	19 kcal
100 g	clementinklyftor på burk	11 kcal
200 g	gurka i skivor	7 kcal

Instruktioner

Börja med pajskalet. Kör vetemjöl, grahamsmjöl, margarin och kesella i en matberedare. Tillsätt vattnet och kör alltsammans så att det blir en deg. Det tar bara några sekunder. Tryck ut degen i en smord pajform. Ställ pajformen kallt i 30 minuter. Grädda pajskalet i 10 minuter i 225 grader, det ska få lite färg. Stek under tiden köttfärs, lök och vitlök i margarin i en stekpanna. Stek det gärna i två omgångar så att man uppnår rätt temperatur och att färsen på så vis får fin färg. Salta och peppra. Sparrisås: Smält margarinet i en kastrull. Rör ner mjölet. Rör med en trägaffel. Späd med mjölk och sparrispad. Salta och peppra. Låt såsen koka i 5 minuter. Lägg köttfärs och lök i det gräddade pajskalet. Bred på såsen. Lägg sparrisstänger och tomatskivor i ett vackert mönster ovanpå. Strö på riven ost. Gratinera pajen i 250 grader tills osten fått färg. Servera pajen med sallad.