



Heidi Lambers

VEGANSKE TARTELETTER

Jyske cupcakes – cremet fyld i sprøde skaller

KATEGORI: Hovedretter og tilbehør

FORBEREDELSESTID: 7 minutter

TILBEREDNINGSTID: 30 minutter

KOGETID: 30 minutter

SAMLET TID: 1 time og 7 minutter

SVÆRHEDSGRAD: Middel

FRYSEVENLIG: Fyldet ja – genialt til at lave foran

HOLDBARHED: ca. 4 dage på køl

sæt din post-it eller note-it her

til indkøbsseddel eller stikord

INGREDIENSER: 11

ANTAL: 6 pers. (11 stk. tarteletter)

Det var en lykkens dag, da jeg fik veganiseret denne opskrift, så den kunne måle sig med den velkendte. Og det vil jeg i den grad sige at den kan. Jeg synes endda, at den slår "den rigtige" med et par meter. En god, gammeldaws, dansk klassiker med ophav i min farmors verdensklasses tarteletfyld, frit sammensat efter min hukommelse, bare i plantebaseret udgave. Ægte farmormad fra fad.

Denne opskrift er derfor til ære for min farmor og alle de tusindvis af tarteletter hun har lavet fra bunden og serveret for sin store familie – og endnu større flok børnebørn. Denne ret er en fantastisk ice breaker, hvis du skal introducere det plantebaserede til nysgerrige newbies.

Find mere info til opskriften på heidilambers.dk under eksempelvis: Notes to self. Du kan søge opskriften frem ved at skrive Tarteletter i søgefeltet øverst til højre.

VEGANSKE TARTELETTER

Jyske cupcakes – cremet fyld i sprøde skaller

INGREDIENSER:

FYLD:

- 320 g. filét stykker (Hälsnans Kök)
- 2 x 260 g. aspargessnitter + vandet (2 ds)
- 100 g. smørbar blok = ½ pk
- 1 stort løg
- 4 fed hvidløg
- 3 spsk. speltmel
- 3 tsk. Herbamere grøntsagsboullion
- 1 brik Naturli havrefløde 0,5 l
- 2 spsk. gærflager (kan udelades)
- Friskkværnet peber
- Havsalt eller Herbamere krydderisalt

TIL SERVERING:

Tarteletskaller

TILBEHØR:

Råstegte gulerødder
Råstegte blomkålsbuketter
Dampet blomkål
Stegte, finsnittede porrer
Friske grønne asparges
Hjemmelavet agurkesalat
Grøn salat
Ærter

PYNT:

Allure tomater
Agurkespringere
Friske grønne asparges
Persille
Karse
Brøndkarse

FREM GANGSMÅDE:

- 1: Tag filét stykker op fra fryseren og skær dem i mindre stykker, når de er tilpas optøet.
- 2: Dræn asparges. Vigtigt: GEM VÆDEN! Altid huske – Aldrig glemme!!!
- 3: Skær løg i fine tern og pres hvidløg.
- 4: Smelt smør i en gryde. Pas på det ikke bruner eller branker.
- 5: Svits løg blanke i det smeltede smør.
- 6: Tilsæt nu grøntsagsboullion.
- 7: Derefter hvidløgene.
- 8: Tilsæt (spelt)mel og rør sammen som hvis du laver en opbagt sovs (bare med fyld). Lad det svitse lidt for at få noget smag frem (ikke branke).
- 9: Hæld aspargesvæden i lidt efter lidt og rør rundt.
- 10: Hæld aspargesene i sovsen og tænd nu ovnen på 200 grader.
- 11: Tilsæt havrefløden og rør sammen.
- 12: Tilføj gærflager, hvis du har.

13: Når sovsen har den tykke konsistens, der er til at gå i knæ over, tilsætter du de pipfri stykker.

14: Smag til med friskkværnet peber til sidst og tilsæt evt. mere boullion i stedet for salt, hvis du synes fylden mangler dybde.

15: Varm tarteletskallerne ved 200 grader i forvarmet ovn i 5-7 minutter med bunden opad.

16: Servér de sprøde skaller med den cremede tarteletfyld.

17: Pynt med persille, tomater, agurkespringere eller hvad du har.

18: Servér med det samme.

19: Velbekomme :)

