



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

OKSEKØDSTÆRTE

INGREDIENSER:

Tærtebund:

50 g margarine (mælkefri)

½ dl vand

ca. 125 g hvedemel

Forslag til fyld:

500 g hakket oksekød

1 revet gulerod

½ revet squash

1 lille revet løg

salt + peber

Ovenpå:

3 æg + 1 dl mælkefri cuisine (madlavningsfløde) + salt og peber



SÅDAN GØR DU:

Margarine og vand kommes i en skål og hvedemel æltes i, til dejen er smidig og fast. Stilles i køleskabet indtil fylDET er klart.

Oksekødet brunes – evt. i en smule olie. Gulerod, squash og løg tilsættes og simrer med. Smages til med salt og peber efter smag. Du kan også bruge en halv oksebouillonterning.

Æg og cuisine piskes sammen og tilsættes salt og peber, hvorefter det hældes i kødet. Rør rundt en gang og så er fylDET klart.

En tærteform smøres med lidt mælkefri margarine og dejen fordeles i bunden og lidt op ad kanterne.

FylDET hældes i og tærten sættes i en 200 grader forvarmet ovn (gerne varmluft) i ca. 20-30 min.