Köttfärspaj

sön, 22/08/2010 - 23:30 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.33
Nu är semestern slut och jag har kommit igång att "jobba" igen. Mycket att tänka på med att försöka köpa och dra igång min verksamhet med en lunchrest/affär. Förhoppningsvis kommer jag att kunna servera mina recept där.

Här kommer iaf, på begäran, ett recept på en god och mager köttfärspaj. Pajskalet går alldeles utmärkt att använda även till andra pajer.

Köttfärspaj
4 portioner (7.5 pp/port)

PAJDEG
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 dl lättmjölk

FYLLNING
250 gr köttfärs (max 10%)
1 gul lök
1 burk krossade tomater
1 burk skivad svamp (alt färsk svamp)
1 dl ajvar relish

ÄGGSTANNING
2 ägg
1,5 dl lättmjölk

Sätt ugnen på 175 grader. Arbeta ihop ingredienserna till pajdegen och tryck ut den i en pajform, 20-24 cm i diameter.
Fräss lök och färs. Fräs med svampen, om du använder färsk. Häll över krossade tomater, svamp och ajvar relish. Låt puttra tills köttet är klart. Vispa ihop ägg och mjölk till äggstanningen.
Bred ut färsröran i pajformen och häl äggstanningen överst. Rör ned stanningen lite i färsröran.
Grädda c:a 25 min. Servera en god sallad till.

Smaklig spis!

Källa: VV's Familjekokboken 2

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/k-ttf-rspaj

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept