

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filét Pieces  
300 g færdigskårne græskartern  
2 til 3 kogte rødbeder  
1 tsk revet citronskal  
1 kop rødbedekarse, spirer og ristede græskarkerner  
1 spsk hakket persille  
1 spsk granatæblekerner  
1 spsk mørk oliven tapenade (færdiglavet)  
1 spsk tomattapenade (færdig)  
2 spsk basilikumpesto  
Et stykke butterdej på ca. 25x36 cm  
Salt  
Peber

## MADLAVNINGSTIPS

## Lækker stressfri juleforret

Lav tarteletterne og tapenade- og rødbedebåde en dag i forvejen. Du kan altså bage filetstykkerne og gøre tarteletterne færdige lige inden servering



6 SERVERING



1 H.



INTERMEDIATE

Disse holly jolly veganske tarteletter vil være perfekte som julestarter, endnu bedre med vores Filet pieces. Prøv dem selv!

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

## 1. Forbered bunden af tarteletterne

Rul dejen et par cm større/tynder ud og lad den hvile i 10 minutter. Smør imens tarteletformene med en pensel med olie og drys dem let med lidt mel.

## 2. Kom dejen i formene

Skær dejskiver ud med kageudstikkeren og del dem i tarteletformene. Fyld dem fint ind i hjørnerne og op til kanterne. Læg nu et stykke bagepapir i hver form, der er højere end kanterne, og fyld dem med råbønner, jævnt fordelt over hele formen. Sæt dem i køleskabet i cirka 30 minutter. Forvarm imens ovnen til 180 grader.

## 3. Bag tarteletterne

Bag tarteletterne inkl. bønnefyldt midt i ovnen i cirka 20 til 25 minutter, indtil de er gyldenbrune og sprøde. Fjern bagepapir og bønner og lad dem køle af.

## 4. Forbered græskartapenade

Anret græskarterningerne på en bageplade og drys med et par spsk. vand. Bag dem i ovnen (180°C) uden farve i ca. 20 minutter. Vend i ny og næ. Lad afkøle og mos med en gaffel. Bland det mosede græskar med persille, oliven og tomattapenade og smag til med citronskal samt salt og peber.

## 5. Fortsæt med fyldet af tarteletterne

Skær rødbederne i både og steg Filet pieces i stegepanden efter anvisning på pakken.

## 6. Saml tarteletterne

Ske en ca. 1 cm lag græskartapenade ned i tarteletterne og anret rødbedebåde og sensationelle filetstykker ovenpå. Drys med pesto og pynt med granatæblekerner, græskarkerner, rødbedekarseblade og en håndfuld rødbedespirer.

## 7. Tid til at nyde!

Server straks

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)