



Kylling- champignon- tærte

Tærtedej:

175 g hvedemel
100 g margarine
2 spsk vand
1 knivspids salt

Fyld:

1 bakke kyllingeinderfilet
1/2 glas champignoner, groft hakket
1 fed hvidløg, finthakket
1 håndfuld persille, finthakket
1 spiseskefuld sennep
1/4 l piskefløde el. madlavningsfløde
el. Alpro soy afløde
2 hele æg og 3 æggehvinder
Friskkværnet peber
1 knivspids salt

Fremgangsmåde

Bland mel og salt i en skål, og smuldr margarinen deri. Saml dejen med lidt vand. Sæt dejen i køleskabet 20-30 min, mens du laver fyldet.

Kog kyllingekødet i vand med lidt salt ca. 5-7 min, skær det i mindre stykker på et skærebræt. Pisk æg og æggehvinder sammen med fløde, sennep, hakket hvidløg, hakket persille, peber og salt.

Rul dejen ud med kagerulle på en meldrysset bordplade. Smør et tærtefad med lidt fedtstof, og læg den udrullede dej deri. Prik bundet med en gaffel. Forbag bunden i 10 min. ved 180 grader.

Tag tærtefadet ud af ovnen, fordel kyllingekød og champignoner deri, og hæld derefter æggemassen over. Bag tærten færdig i ovnen i ca. 30 min ved 180 grader.

Tips til at justere – ved diætist Sofie Wendelboe

- Hvis der ikke er overskud til selv at lave tærte dejen, kan man sagtens købe en færdig dej. Den kan indeholde flere tilsætningsstoffer, men kan være et fint alternativ.
- Hvis din nyrefunktion er nedsat, og du helst skal spare på protein, kan du vælge at nøjes med halvdelen af kyllingen.
- Hvis du er i dialyse, er det kun godt at få ekstra protein fra kylling.
- Hvis du følger en kaliumbegrænset kost, er det ofte nødvendigt at spare på grøntsager. Denne opskrift indeholder kun champignon og en fornuftig mængde.

Hvis du kigger på kaliumindholdet i persille, er der meget kalium i, men der bruges ofte kun lidt hvis det måles i gram, og giver meget smag. Derfor er det fornuftigt at bruge.

- Mange synes at det kan blive for fedt kun med piskefløde, derfor kan man vælge at bruge $\frac{1}{2}$ piskefløde og $\frac{1}{2}$ vand, det giver samme konsistens som madlavningsfløde, og sparer på fosfaten.
- I denne opskrift bruges både hele æg og æggeghvider. Det er en rigtig god idé, når fosfat skal begrænses, da æggeblommer indeholder store mængder fosfat, og æggeghvide kun indeholder meget lidt. Der kan eksperimenteres med om et enkelt helt æg er nok.

Hvis man bruger æggeghvide på flaske, er det vigtigt at være opmærksom på, om der er tilsat fosfat. Det er der i nogle æggeghvider.