



Grönsakspaj med zucchini och vitkål

Antal: recept_2019-03_03

Denna härliga matpaj med nyttig grönkål, zucchini och cashewstanning är en relativt snabblagad rätt för både vardag och fest.

Pris: 1 kr

Deg:

3 dl mandelmjöl
0,75 dl potatismjöl
1 chiaägg (2 msk chiafrön + 5 msk vatten)
En nypa salt

Stanning:

125 g cashewnötter
Ca. 1,3 dl vatten
Salt och svartpeppar

Paj:

1 gul lök
1 röd lök
2 vitlöksklyftor
1 normalstor zucchini
2 dl vitkål
1 grönsaksbuljong i 1,5 dl vatten

Börja med att lägga cashewnötterna i vatten för att mjuka upp dem samt sätt på ugnen på 175 grader.

Ta 2 msk chiafrön och rör ned i en skål med 5 msk vatten, låt sedan stå och svälla i några minuter tills det får en gelé-konsistens.

Ha i övriga degingredienser i en bunke och tillsätt chiaägget, rör ihop till en fin deg.

Tryck ut degen jämt i en pajform, förgrädda pajskalet i ugnen i ca. 10 minuter.

Hacka vitlök fint och gul och röd lök i skivor och stek dessa i vatten i en stekpanna i några minuter. Skiva under tiden zucchini samt hacka vitkålen i mindre bitar.

Ha i dessa i pannan och stek på medelvärme några minuter. Tillsätt salt och svartpeppar.

Mixa cashewnötterna med vatten i en matberedare, tillsätt mer vatten vid behov för att få önskad konsistens på stanningen.

När pajskalet fått lite färg, ta ut den ur ugnen och lägg i grönsakerna. Häll över stanningen och krydda med timjan.

Grädda i mitten av ugnen i ca. 15 minuter.