



Tomat- och lökquiche

Antal: recept_2019-08-18

En quiche är som en korsning mellan en paj och en omelett, med andra ord: jättegott och enkel att variera! Just denna har smak av tomat och karamelliserad lök, men bara din fantasi sätter gränser! Pajskalet är dessutom glutenfritt och går att använda så väl till matpaj som till bärpaj.

Pris: 1 kr

Deg:

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

Fyllning:

2 stora lökar
2 stora tomater

Stanning:

2.5 dl kikärtsmjöl
0.5 dl näringsjäst
0.5 tsk bakpulver
0.5 tsk gurkmeja
1 krm svart salt, Kala Namak
2.5 dl sojamjolk
1.5 msk dill
1 tsk svartpeppar
1 nypa vitpeppar

Rör ihop chiafrön och vatten i en skål och låt stå i ett par minuter för att göra ditt chiaägg. Blanda ihop övriga degingredienser i en bunke och tillsätt sedan chiaägget. Arbeta ihop till en fin deg.

Lägg degen mellan två ark bakplåtspapper och kavla ut den så tunt som möjligt, tills den är stor nog att täcka din pajform. Jag använder en 2 l aluminiumform 24 cm i diameter. Tryck ner degen i formen så att den följer formens konturer.

Använd en gaffel för att sticka hål i degen, för att den ska gräddas jämnt och fint. Stoppa sedan in pajskalet i frysen i 20 minuter medan du värmer ugnen till 175 grader. Därefter, lägg ett bakplåtspapper i formen och fyll dem med en pajtyngd, tex okokta bönor, för att hålla ner pajbottnen under förgräddningen. Grädda pajskalet först med pajtyngden på i 15 minuter. Ta sedan bort denna och grädda pajskalet ytterligare 10 minuter. Ta sedan ut det ut ugnen och ställ åt sidan.

Skala och skär löken i fina ringar. Stek den sedan på medelvärme i lite vatten tills dess att den blivit karamelliserad och fått fin brun färg. Skär tomaterna i skivor och varva dessa med den karamelliserade löken i pajskalet.

Vispa ihop alla ingredienser till stanningen tills du får en jämn fin smet och håll denna sedan över fyllningen i din paj. Grädda din quiche i 30-35 min i 175 grader med folietäta kanter så de inte bränns. Låt den svalna något innan servering.