



Hozzávalók

a tésztához:

18 dkg finomliszt, 10 dkg vaj vagy
sütőmargarin, 1 tojás, 1 mokkáskanál só,
1-2 evőkanál hideg víz

a töltelékhez:

2 sárgarépa, 2-3 vöröshagyma, 20-25 dkg
brokkoli (fagyasztott is lehet), 1 zsenge
cukkini, 1 piros húsú kaliforniai paprika
(kápia is lehet), só, 1 dl főzőtejszín, 20 dkg
natúr tejszínes krémsajt, 2 tojás, 1
mokkaláskanál őrölt fekete bors, késhegynyi
reszelt szerecsendió, 2 szelet pirítós

a tészta nyújtásához:

finomliszt

a tésztára:

szűk maréknyi zsemlemorzsa

a forma kikenéséhez:

2 dkg vaj vagy sütőmargarin

1. A tésztához a lisztet a hideg vajjal (margarinnal) elmorzsoljuk, majd a tojással, a sóval és a vízzel összegyúrjuk. Folpackba csomagolva kb. 1 órára betesszük a hűtőszekrénybe.
 2. A töltelékhez való összes zöldséget megtisztítjuk, a brokkolit apró rózsáira szedjük, a többit közepes (1-1,5 centis) kockákra vágjuk. Enyhén sózott vizet forralunk, amibe beledobjuk a répát. 2-3 percnyi főzés után hozzáadjuk a hagymát és a brokkolit, majd újabb 2-3 perc elteltével belekerül a cukkini és a paprika is. 2-3 perig együtt főzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük.
 3. A tésztát enyhén meglisztezett gyúrólapon kerekre nyújtjuk, majd egy kikent alacsony peremű tortaformát kibélelünk vele és zsemlemorzzával behintjük. A főzőtejszínt a krémsajttal és a tojásokkal kikeverjük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés reszelt szerecsendióval fűszerezzük.
 4. A pirítóst közepes kockákra vágjuk, a zöldségekkel összeforgatjuk, egyenletesen a tésztára szórjuk. A krémsajtos keveréket ráöntjük.
 5. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 25-30 perc alatt megsütjük.
- Előételként kínáljuk, de könnyű főétel is lehet.

Jó tanács

- A zöldségekhez lecsöpögtetett olajbogyót vagy kapribogyót is keverhetünk.

8 szelet

Elkészítési idő: 1 óra + a tészta pihentetése

Egy szelet: 410 kcal