



# Nyttigare & supergod grönsakspaj

Kock: **Helena Ekman** Tid: **75 min** Portioner: **4**

Här kommer ett helt fantastiskt gott recept, går snabbt att laga och som är lite nyttigare - och glutenfritt!



Grönkål innehåller mycket fibrer och antioxidanter. Valnötter är mycket näringsrika med ett högt innehåll av omega 3 och B-vitaminer. Omega 3 påverkar regleringen av blodtrycket, hur njurarna fungerar och vårt immunförsvar. B6-vitamin är bra för ämnesomsättningen samt bildandet av röda blodkroppar.

## INGREDIENSER



### Pajskal

500 gram kokt fast potatis

1/2 msk olivolja

salt

svartpeppar

### Fyllning

2 msk smör  
1 rödlök  
3 vitlöksklyftor  
100 g hackad grönkål  
1 dl valnötter  
1/2 krm chiliflakes  
salt  
fetaost

### Äggstanning

2 ägg  
1 dl lättmjölk  
salt  
svartpeppar  
1 dl grädde

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att koka potatisen i lättsaltat vatten (om du inte har färdig kall potatis). Låt svalna.
- 2** Sätt ugnen på 200 grader.  
Ta en springform (20 cm) och klä med bakplåtspapper. Smörj in med olivolja. Tryck ut potatisen i botten och upp på kanterna. Salta & peppra. Sätt in i ugn ca 35-40 minuter så att potatisen får härlig färg.
- 3** Värm smör i en stekpanna. Tillsätt hackad rödlök & hackad vitlök. Stek någon minut. Tillsätt hackad grönkål och stek en minut till. Tillsätt chiliflakes, hackade valnötter, salt och peppar.
- 4** I en bunke, vispa ihop ägg, grädde, lättmjölk, salt och peppar.
- 5** Ta ut potatisformen ur ugnen. Lägg i hackad fetaost, sedan grönkålsfyllningen och avsluta med äggstanningen. Tryck till lite.  
In i ugnen igen på 200 grader ca 30 minuter.