



Torsdag d. 23/3-2023

Tarp Husholdnings Forening

Tema: Vintermad

Forret: Tomattærte

Til dejen

- 50 gram fuldkornsmel
- 125 gram hvedemel
- 100 gram koldt smør
- 2 spsk. vand
- 1 tsk. salt

Til fyldet

- 350 gram cocktailtomater/
cherrytomater
- 3 stk. løg
- 45 gram parmesanost
- 75 gram fetaost
- 2 æg
- Tørret timian
- 2 spsk. Honning
- 2 spsk. Balsamico
- 1 spsk. Smør
- Salt og peber



Fremgangsmetoden

1. Bland fulkornshvedemel, hvedemel, og salt sammen i en skål
2. Smuldr smør i melblandingen
3. Saml dejen med vandet til den hænger sammen
4. Form dejen til en kugle og sæt den på køl i 15-30 min
5. Rul dejen ud i en cirkel, smør tærtefadet med lidt olie og tryk dejen ned i tærtefadet
6. Prik huller i dejen med en gaffel og forbag dejen i ovnen ved 175 grader varmluft i 10 min.
7. Pil løgene, del dem i halve og skær dem i skiver
8. Varm en pande op til middelvarme og steg løgne gyldne i smør og olie
9. Del tomaterne i halve
10. Når tærten er forbagt tages den ud og løgene kommes i bunden
11. Pisk æggene sammen og fordel dem ud over løgene
12. Fordel fetaosten udover tærten
13. Riv nu parmesanost udover tærten
14. Læg de halve tomater rundt i fadet til de er nogenlunde dækket
15. Bland honning og balsamico sammen og drys det ud over tærten
16. Mix tørret timian, salt og peber og drys også dette udover tærten
17. Bag tærten i 30 min ved 200 grader

Hovedret: Gumbo med kylling

Ingredienser:

- 100g chorizo
- 1 kylling - skåret i bryst, vinger og lår
- 1 dl hvedemel
- 1 dl koldpresset rapsolie
- 1 rød peberfrugt
- 1 grøn peberfrugt
- 2 stængler bladselleri
- 3 fed hvidløg
- 1 stk. løg
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 spsk. Paprika
- 2 tsk. Oregano
- 2 tsk. Timian
- 1 knivspids cayenne peber
- 2 laurbærblade
- 7 dl hønsbouillon
- Salt og peber
- 3 dl ris



Fremgangsmetoden

1. Partér kyllingen i bryster, vinger og lår
2. Gnid skindet med salt
3. Skær chorizoen i skiver
4. Varm en pande op og steg chorizoskiverne af, sæt dem til side på en tallerken

5. Steg kyllingen af i fedet fra chorizoen, den skal ikke gennemsteges men skal tage farve
6. Sæt også kyllingen til side, når de har fået farve og skindet er sprødt
7. I en ren gryde varmes rapsolien op ved middelvarme og hvedemelet røres i Der skal nu konstant røres i blandingen i 15-20 min. Det er vigtigt at man ikke går fra den, da blandingen nemt kan brænde på. Blandingens skal blive flot nøddebrun
8. Skær peberfrugterne i tern, grovhak bladselleri og finthak løg og hvidløgene
9. Når mel-olieblandingen har den rette farve, tilsættes grøntsagerne og der røres i 2 min
10. Tilsæt nu de hakkede tomater, krydderierne, chorizopølsen og hønseboullonen og rør det sammen
11. Læg nu kyllingestykkerne i gryden og lad retten simre i 1 time, til kødet er mørt og falder af benene
12. Kog risene efter anvisning på pakken så de er klar samtidig med gumboen.
13. Tag kødet op af gryden, pil kødet fra benene og kom det tilbage i gryden
14. Smag retten til med salt og peber og servér