



Tærtedej

200 g mel
200 g smør
50 g flormelis
2-3 ss koldt vand

Crème:

2½ dl mælk
2 æggeblommer
50 g sukker
2 spsk Maizena
1 spsk reven citronskal
saft af 1 citron

Fyld:

Frugt – pærer og fersken
Hakkede nødder til pynt.

Lieret grøntsagssuppe

500 g. blandede grøntsager f.eks. gulerødder, bladselléri og blomkål
Ærter

½ l. god bouillon (vand + terning)

1 tsk salt

½ l. mælk

2 spsk. mel + 2 dl vand

1 æggeblomme

1 dl. kaffefløde
salt
peber
klippet persille

1 spsk. smør

Mel smuldreres med smør fint, sukkeret blandes i, og dejen samles med vandet. Den er ret fugtig.

Dejen deles og rulles ud på et melet bord.

Fold dejen sammen to gange på tværs, så den er nem at flytte med, og læg den i formen. Lad 2-3 cm hænge ud over formens kant. Prik dejen tæt med en gaffel, bag kagen ca. 8 minutter ved 200 grader og skær den overskydende dej væk. Bag lidt længere indtil tærten er sprød og gylden. Tag den ud og lad den køle helt af.

Skræl pærer og skær ud i små stykker. Tag fersken og lad saften løbe fra.

Pisk alle ingredienser til cremen sammen og varm den igennem under omrøring. Når cremen er tyk og boblende tages den fra varmen. Pisk regelmæssigt, mens den køler af. Tærteskallen lægges på et fad, den kolde creme hældes i skallen, og tærten pyntes med frugt og nødder.

Alle grøntsagerne renses, blomkålen plukkes i små buketter og gulerødderne skæres i små skiver eller terninger. Koger i bouillon med salt i ca. 10 min. Så tilsættes mælken og smørret og suppen koger op, jævnes med udrørt hvedemel (Jævningryster), koger godt igennem, tages fra varmen.

Æggeblommen piskes let med kaffefløden og hældes i den næsten kogende suppe, der varmes til kog, men koger den, skiller den! Smages til med salt og peber. Serveres med overdrysset med klippet persille og gerne ostemad til. Læg mærke til, at begge supper er meget kaloriefattige, sunde og mættende, evt. med knækbrød og ost.