

VEGANSK

DINKELPAJ

4 personer

**DINKELPAJ MED TOFU/TOMAT**

TID: CIRKA 40 MINUTER

EKOLOGISKT FRÅN BIOFOOD

Ingredienser

Pajdeg:
3dl dinkel fullkornsmjöl
125g margarin (mjölkfritt)
2-3 msk vatten**Fyllning:**
ca 375g (1pkt) naturell tofu
1 burk spenat
3-4 tomat
3-4msk tomatpuré
1msk rapsolja
2 vitlöksklyftor
Örtsalt
Örtkryddor

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida www.biofood.se

Tips och förslag

Tofu naturell kan bytas ut mot någon spännande smaksatt tofu för att få variation.



TILLAGNING:

Blanda ihop pajdegen och tryck ut den i en pajform. Förgrädda i 225° i ca 10 minuter, medan du förbereder fyllningen: Hetta upp oljan i en stekpanna och pressa i vitlöken. Låt fräsa tillsammans med tofun, som smulas ned i pannen.



Tillsätt tomatpurén, örtsaltet och örtkryddorna, och låt fräsa i ett par minuter. Rör till sist ned spenaten.

Bred ut fyllningen i det förgräddade pajskalet och garnera med tomatskivor. Grädda i 225° i ca 15 minuter.



Eventuellt kan man också använda sojaost mozzarella i pajen, som då

smulas över pajen precis innan den gräddas.



Verkstadsvägen 14
137 37 Västerhaninge
Telefon: 08-500 200 00
Fax: 08-500 242 15
E-post: info@biofood.se