

# Smagens Dag



## Giv smagen fylde - aktuelt i april Grøntsagstærte med æg og ost

Af Helle Brønnum Carlsen



Kort om

### **Tærte med æg**

Tærte og dens variant med låg (pie) har været kendt siden de gamle Ægyptere 2-3.000 år før Kristus. Senere tog romerne tærten til sig. De udviklede den til deres symposier, der var spisegilder, hvor man diskuterede filosofi og politik.

Mørdejen som bund for tærten kan også spores tilbage til i hvert fald romerne. Her talte man om kort dej, altså en dej, hvor man ikke ville have gluten til at udvikle sig. Det forhindrede man ved at komme smør i dejen og selvfølgelig ikke bruge hævemiddel som til surdejsbrød.

I Middelalderen var tærter meget populære på de store banketter, hvor man serverede alverdens kødfyldt i tærter. Man mener, at nogle kloge mennesker fandt på at komme æg i tærterne for at spare på kødet, og for at tærten stadig kunne mætte de lidt mindre rige.

I renæssancen bliver mørdejen mode for overklassen, og tærterne fyldes med de dyreste ingredienser for at vise, hvor rig man er. Det er smart at spise tærte, og kokkene finder også på at lave søde tærter. Det kan vi se i kogebøger fra 1500-tallet. I Lothringen i Tyskland i 1400-tallet er der en kok, der opfinder en tærte med meget lidt flæsk, æg og måske lidt mejeriprodukt. Området kommer senere under fransk herredømme og tærten kaldes en Quiche Lorraine, som vi stadig spiser i dag. Det er denne tærte, der har inspireret os til denne workshop, hvor vi kommer grønnsager i som lækker fyld og skifter flæsken ud med soltørrede tomater, der kan minde lidt om bacon i smagen.

#### **Vidste du at cremethed ...**

- er en meget vigtig og basal mundfølelse.
- er en teksturegenskab, der involverer flere sanser, da både syn, lugt, smag og mundfølelse har betydning.
- kombinerer viskositet med den måde, maden flyder på og gnider sig mod slimhinderne i munden.

#### **Vidste du at ...**

- Soltørrede tomater giver masser af umamismag og forstærker smagen i alle grønnsagsretter.
- Hytteost er rig på proteiner og hjælper æggene med at binde væske og grønnsager til en god blød og alligevel fast cremet masse i tærten.
- Når vi pisker og opvarmer æggets proteiner, folder proteinerne sig ud (denaturerer) og finder sammen igen rundt om vand og luft (koagulerer).
- 1 æg kan binde 1 dl væske. Husk at der er meget væske i grønnsager, så det er bedre at tænke: 1 æg kan binde ca. 2 dl grønnsagsfyld.

# Smagens Dag



## Minitærter med grøntsagsfyld, æg og ost

### I skal bruge

Til 2 personer



### Dej

1 dl hvedemel

2 spsk. groft mel (spelt, fuldkorn eller lignende)

20 g smør

¼ tsk. salt

Ca. 2 spsk. koldt vand

### Fyld

½ lille grøn courgette, skyllet og skåret i tern

6-8 soltørrede tomater (usvovlede), strimlet

½ løg, pillet og hakket

1 spsk. olivenolie

75 g hytteost

1-2 æg (afhængig af størrelse)

Salt og peber



## Sådan skal I gøre

### Dej

1. Kom alle ingredienser til dejen i en hakker eller processor, og saml dejen hurtigt med koldt vand.

2. Del i to, og rul ud til cirkler på 12 -13 cm i diameter.

3. Smør to små tærteforme, og kom dejen i de to forme.



4. Prik bunden med en gaffel, og forbag tærtebundene, evt. med en "pølse" af alufolie langs kanten for at holde på dejen.

### Fyld

1. Find alle ingredienser frem, og gør dem klar.

2. Steg først courgetter på en pande i olie i 3-4 min., til de er lysebrune. Tilsæt så løg og tomater, og steg i 5 min. ved middel varme.

3. Rør hytteost og æg sammen.

4. Afkøl grøntsagerne, til de er lune, og vend dem i æggemassen.

5. Smag til med salt og peber, og kom det hele i de forbagte tærtebunde.

6. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 15-20 min., til massen er fast og let brunet.

7. Servér tærterne med salat.



Steg courgetter, løg og soltørrede tomater ved middel varme.



Servér de lune tærter med salat til.



# Smagens Dag



## Smag på minitærter med grøntsagsfyld

Smag på retten.

Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.

Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Er der andre smagsudtryk, du ikke kan finde i Smage-5-kanten, men som også er vigtige? Beskriv:

---

---

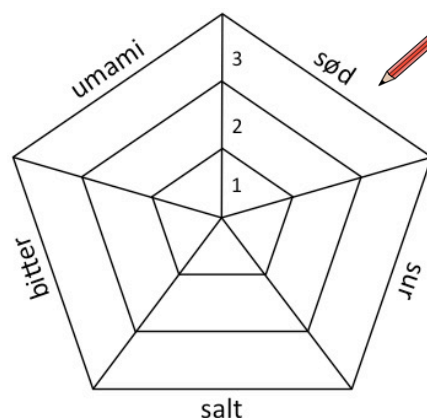
Hvad minder smagen, duften og teksturen i retten om? Beskriv:

---

---



## Udfyld Smage-5-kanten



### Prøv også:

- Erstat courgetten med porre, og prøv at bruge yoghurt i stedet for hytteost
- Eksperimentér med flere grøntsager.
- Prøv at sammensætte din egen grøntsagstærte, men husk at tilføje umami, og husk at samle fyldet med æg:

Fyld i vores egen grøntsagstærte:

---

---

---

---

# Smagens Dag



## Vil du vide mere?

På [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk) kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med grøntsager, der bliver fyldige med tilbehør.

Du kan finde spændende workshops på [www.smagensdag.dk](http://www.smagensdag.dk)/også blive klogere på, hvordan marinerung og purering kan give bælgfrugt god mundfølelse på <https://smagensdag.dk/plantekundskab-med-smag/>

## Brug teksturkort og Smage-5-kanten

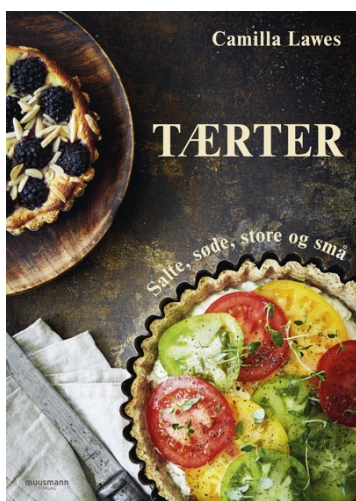
- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: [https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage\\_5\\_kant\\_ark.pdf](https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf)

## Læs mere



### Grønt grundkøkken

Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg  
Politikens Forlag, 2012



### Tærter

Camilla Lawes  
Muusmann Forlag, 2024

*Materialet er udarbejdet af Helle Brønnum Carlsen for Smagens Dag.*

*Fotos: IstockPhoto side 1, øvrige fotos: Helle Brønnum Carlsen*

*Redaktion og layout: Mariann Bach Nielsen*