

Tomatpaj med pesto

TOMATPAJ MED PESTO

För 4 personer

PAJDEG

3 dl mandelmjöl (alt. 1 dl kokosmjöl*)

0,5 dl sesamfrön

1 msk psylliumhusk/fiberhusk

1 tsk himalayasalt/havssalt

40 g kokosolja

1 st ägg

PESTO

70 g kirskål/bladspenat

30 g basilika

3 st vitlösksklyftor

1 dl rostade solroskärnor

1,5 dl olivolja

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke och smak grovmald svartpeppar

FYLLNING

0,5 st liten zucchini

12 st små gula tomater

12 st små röda tomater

1 st liten rödlök

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak grovmald svartpeppar

HUSGERÅD

Måttats

Matberedare

Tomatpaj med pesto

Pajform
Stekpanna
Kniv

*Mängden deg kan bli något mindre om du använder kokosmjöl men om du önskar mer är det bara att gör dubbel sats.

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel, sesamfrön, psyllium, solroskärnor och ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Tomatpaj med pesto

Tomatpaj med pesto

En vegetarisk god paj som passar att servera precis som den är, tillsammans med en sallad, på buffébordet eller som ett gott tillbehör till fisken, kycklingen eller köttet.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Mät upp och mixa samman ingredienserna till pajdegen i en matberedare med knivblad
- Tryck ut degen i en pajform eller en stekpanna som tål ugnsvärme
- Nagga degen med en gaffel
- Förgrädda pajskalet i ca 10 minuter tills den börjar få lite färg och känns torr
- Förbered din pesto
- Mät upp och rosta dina solroskärnor gyllene i en torr stekpanna, om du inte har färdigrostade
- Skölj kirskålen/bladspenaten och lägg i en mixer
- Tillsätt basilika, vitlöksklyftor, rostade solroskärnor och olivolja
- Mixa samman till en pesto
- Smaka av med himalayaslt/havssalt och nymald svartpeppar
- Bred ut peston i botten på det förgräddade pajskalet
- Skölj och skär zucchinin i tunna skivor
- Fördela zucchinin över peston
- Skölj och dela tomaterna på mitten
- Fördela över pajen med snittytan uppåt
- Skala och strimla rödlöken tunt
- Sprid ut över pajen
- Ringla över lite olivolja och strö över lite salt och nymald svartpeppar
- Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter tills tomaterna börjar få en lite ”grillad” yta

Peston som vi använder i receptet är gjord på kirskål som är perfekt att plocka och använda till pesto, i sin sallad eller smoothie men det går givetvis även att använda bladspenat, basilika, [ramslök](#), [morotsblast](#) eller vad man önskar att göra sin pesto på.

Ät och Njut av denna goda Tomatpaj med pesto!

Här hittar du fler [goda recept på paj](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.