



GRØNNSAKSPA I

6, AUSTAFJORD OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 6 porsjoner

3 dl	melk
1 boks	mais
1 stk	brokkoli
2 ss	rapsolje
8 stk	egg
2.5 dl	lunkent vann
3 stk	gulrot
350 g	mel

SLIK GJØR DU:

Slik gjør du det:

Sett ovnen på 250 grader. Over og undervarme.

1. Bland sammen melet, lunkent vann og oljen sammen.
2. Når du er ferdig med å blande setter du deigen til heving med kopphanddukk over seg.
3. Kutt opp gulrota opp i skiver og kutt opp brokkoli i småe biter hell saften ut av mais boksen.
4. Pisk sammen egg og melk i en bolle.
5. Når deigen er ferdig med å heve tar du den i en pai form med litt oljen under.
6. Ha egg og melka over deigen.
7. Ha grønnsakene over.
8. stek midt i ovnen i ca 30 minutter.