

Enkel eple og blåbærpai



Denne kaken fant jeg i et engelsk matblad og jeg forelsket meg umiddelbart. Vakker i all sin enkelhet (ok, rustikk er kanskje det rette ordet, men kjærlighet gjør blind) og lett å lage. Dessuten elsker jeg lunken eplekake med iskrem og i dette tilfellet: sprø paibunn, saftig og syrlig fyll med pecannøtter og aprikosglaze som en ekstra finish. Er du klar for en liten epleromanse?

Da trenger du i såfall:

200 gram hvetemel eller spelt

2 ss sukker

125 gram kaldt meierismør, i terninger

1 egg

1 ss melk (til å pensle deigen med)

2 ss aprikossyltetøy/marmelade til å pensle eplene med

4 epler, skrelt og i skiver

2 dl (frosne) blåbær

1-2 ts kanel

2 ss (brunt) sukker

en håndfull pecannøtter

evt iskrem, vaniljesaus eller krem til servering

Lag deigen ved å ha mel, sukker å smør i en foodprosessor og kjør til smullet konsistens. Evt smuldre smør i mel med fingrene. Rør inn egget til en glatt deig. Legg deigen på en brødpose, trykk den litt ut til en tykk sirkel og pakk den inn i posen. Legg i kjøleskapet i 30 minutter, det er der paideiger liker å hvile (de om det). Sett ovnen på 200 grader. Bland epler, blåbær, kanel, sukker og nøtter i en bolle.

Etter 30 min tar du deigen ut av kjøleskapet, legger den på et bakepapirark og kjelvler den til en rund sirkel på ca 30 cm i diameter. Legg over på et stekebrett. Ha frukten i midten, men la det være en kant på 8-9 cm rundt fyllet. Ved hjelp av bakepapiret, pakk deigen godt rundt fyllet.



Pensle deigen med melk og strø over sukker. Stek i 30 til 40 minutter eller til deigen er sprø, gylden og fin og eplene møre. Når kaken er ute av ovnen, varmer du syltetøyet så det "smelter" og pensler frukten. La stå litt før du spiser den. Hvis du klarer å vente da.



Squashpizza med pepperoni og mozzarella – SNADDER!



Disse minipizzaene var så gode at jeg ble glad. I seg selv er det kanskje ikke så spesielt, for veldig mye mat gjør meg direkte oppstemt. Likevel. Det var noe ekstra denne gangen. Var det fordi jeg følte meg kjempesunn fordi bunnen er av squash? Eller fordi de var lagd i en fei? Var det den butikkkjøpte tomatsausen som gjorde at jeg i følte meg litt rampete i tillegg til at det smakte så godt? Mest sannsynlig var det en blanding av alle disse faktorene, i tillegg til smeltet ost. Jeg ville antakelig gått over lik for smeltet ost. Eller kanskje ikke.



Kjappe og sunne minipizzaer:

(10-12 stk, avhengig av størrelsen på squashen)

1 squash, ikke for tynn

olivenolje til pensling

litt tomatsaus, jeg brukte Santa Maria pizzasaus på flaske

ca en halv ball mozzarella, jeg brukte bøffel

pepperoni, strimlet
evt litt strimlet basilikum til pynt
nykvernet pepper

Skjær squash i 1-1,5 cm tykke skiver (blir de for tynne faller de litt sammen). Pensle med olje på begge sider og grill 2 minutter på hver side på middels varme, men IKKE mer. Legg på et bakepapirkledd stekebrett og ha på litt saus, ost og pepperoni på toppen. Stek på 225 grader til osten har smeltet og evt fått litt farge. Kvern over litt pepper og dryss over basilikum. SPIS og bli glad. Og sunn.

