

Ett gott recept!

Tacopaj

Fyllning:

3,5 dl solrosfrön
1 paket kokta svarta bönor
2 gula lökar
2-3 vitlösklyftor
10 soltorkade tomater
2,5 dl passerade eller krossade tomater
1 dl vatten
2 msk spiskummin
2 msk paprikapulver
1,5 tsk chilipulver
Svartpeppar
Salt

Pajdeg:

2 dl grahamsmjöl
3 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 dl rapsolja
0,5 dl vatten

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla ingredienserna till pajdegen i en bunke. Tryck ut den i en smord pajform. Ställ svalt cirka 10 minuter.

Finhacka lök och vitlök och stek försiktigt i lite olja. Mixa solrosfröna grovt i en matberedare, och häll sedan ner dem i stekpannan tillsammans med vattnet. Rör ihop blandningen och låt steka ytterligare en stund.

Hacka de soltorkade tomaterna och rör ner dem i stekpannan tillsammans med bönor, passerade/krossade tomater, spiskummin, paprikapulver och chili. Stek ett par minuter och smaka sedan av med svartpeppar och salt.

Nagga pajbotten med en gaffel och förgrädda i 8-10 minuter. Lägg sedan ner solrosfärsen i formen och grädda i ytterligare 25 minuter. Pajen får gärna stå en stund innan servering för att hålla ihop bättre. Under tiden kan du fixa goda tillbehör: släng ihop en dressad sallad och smaksätt lite crème fraîche med pressad vitlök!