



ARABISK FATAYER

6A, TJENSVOLL SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

INGREDIENSER DEIG:

- 4 dl Økologisk hvetemel
- 5 ss olivenolje
- 1.5 ts tørrgjær
- 1 dl lunkent vann

INGREDIENSER FYLL:

- 1 stk kortreist økologisk tomat
- 2 stk vårløk
- 80 g kortreist spinat
- 1 stk raspet økologisk gulrot
- 50 g revet pastinakk
- 70 g finhakket økologisk gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 1 ts salt
- 1 ts paprikapulver
- 0.5 ts allehånde, malt
- 2 ts persille, tørket
- 1 ts pepper
- 3 ss olivenolje (til steking)
- 1 stk Økologisk egg (til pensling)

SLIK GJØR DU:

- 1** Deigen:
Ha hvetemelet i en bolle og tilsett tørrgjær og olje.
- 2** Tilsett lunkent vann (ca. 37 grader). Sett deigen til heving mens du lager fyllet.
- 3** Fyllet:
Finhakk gul løk, hvitløk, vårløk og tomat.
- 4** Rasp pastinakk og gulrot.
- 5** Ha 2 ss olivenolje i pannen og stek løk og hvitløk i ca. 2 minutter.
- 6** Tilsett 1 ss olivenolje, salt, tomat, vårløk, gulrot og pastinakk i pannen og stek videre i 2-3 minutter.
- 7** Hakk opp spinaten og til sett den litt og litt i pannen.
- 8** Tilsett krydderet og stek videre i ca. 4 minutter.
- 9** Del deigen i 4 like store boller.
- 10** Klem hver bolle ned slik at den blir rund og flat.
- 11** Legg så mye fyll du får plass til på den ene siden av deigen og løft den andre siden over fyllet og klem deigen sammen. Fyllet er nå innbakt i deig.
- 12** Legg fatayene på et stekebrett og pensle dem med et pisket egg.
- 13** Sett stekebrettet inn i forvarmet ovn (200 grader). Fatayene skal stekes i midten av ovnen i 15-20 minutter (til de er gyldne på toppen).
- 14** Avkjøl på rist og nyt.