

Kycklingpaj med saltorkade tomater och bladspenat

KYCKLINGPAJ		
För 4 personer		
PAJDEG		
3 dl	mandelmjöl	
0,5 dl	sesamfrö	
1 msk	psylliumhusk/ fiberhusk	
1 tsk	himalayasalt/ havssalt	
40 g	kokosolja	
1 st	ägg	
Fyllning		
3 st	kycklingfilé	
1 st	gul lök	
8 st	soltorkade tomater	
140 g	bladspenat/ babyspenat	
1 st	vitlönsklyfta	
Äggstanning		
3 st	ägg	
2 dl	kokosmjölk	
Efter tycke & smak	Himalayasalt/ havssalt	
Efter tycke & smak	Grovmalen svartpeppar	
Efter tycke & smak	persilja	
Husgeråd		
Måttats		
Matberedare		
Ugns-/pajform		
Skalkniv		
Stekpanna		
Vitlökspress		
Visp		

Kycklingpaj med saltorkade tomater och bladspenat

Kycklingpaj

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Börja med pajdegen och mixa mandelmjöl och sesamfrö i en mixer
- Tillsätt de övriga ingredienserna och mixa till en deg
- Tryck ut degen i en pajform och nagga med en gaffel
- Förgrädda pajskalet i ca 10 minuter tills det fått lite färg

[pajskalet](#) found or type unknown

- Förbered fyllningen
- Skala och hacka löken
- Strimla de saltorkade tomaterna
- Bryn samman löken och de saltorkade tomaterna lätt i en panna med höga kanter
- Skär kycklingfiléerna i mindre bitar
- Rör ner kycklingen med löken och de saltorkade tomaterna i pannan
- Låt steka samman några minuter till kycklingen blivit vit

[Kycklingpaj 1](#) type unknown

- Häll över bladspenaten/babyspenaten och bryn ihop lätt tills spenaten blivit mjuk
- Pressa ner vitlöken och rör om
- Fördela fyllningen i det förgräddade pajskalet
- Vispa samman äggstanningen och häll över pajen
- Grädda pajen i ca 35 minuter tills äggstanningen stelnat

[Kycklingpaj 2](#) type unknown

Ät och Njut!

Kycklingpajen passar lika bra till vardag som till fest. Servera den tillsammans med en härlig sallad eller varför inte duka upp till pajbuffé nästa gång du har gäster och servera den tillsammans med många andra förföriskt goda [pajer](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](#) [[shoppingcarticon](#)]