

Lökpaj med ansjovis och chili

LÖKPAJ MED ANSJOVIS OCH CHILI

Receptet är för 4 personer

PAJDEG

3 dl mandelmjöl

0,5 dl sesamfrön

1 msk psyllium-/fiberhusk

1 tsk himalayasalt/havssalt

1 st ägg

40 gram kokosolja

FYLLNING

4 st gullök

125 gram ansjovisfiléer

1 st röd chili

ÄGGSTANNING

3 st ägg

2 dl kokosmjölk

1,5 msk ansjovisspad

HUSGERÅD

Måttsats

Matberedare

Pajform

Alt. Ugnform

Kniv

Stekpanna

Bunke

Ballongvisp

Lökpaj med ansjovis och chili

Lökpaj med ansjovis och chili

Så här gör du

Börja med pajdegen

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

Fortsätt nu med resten av pajen

- Skala och strimla löken i ca 1 cm breda skivor
- Bryn löken lätt i lite animaliskt fett, [ghee \[shoppingcarticon\]](#) eller kokosolja tills de blir mjuka och glansiga
- Rensa chilin och finhacka
- Dra löken från spisen och blanda ner chilin i löken
- Fördela större mängden av lök och chiliblandningen i pajskalet
- Fördela ansjovisfileérna över blandningen (OBS! Spara spadet som fileérna ligger i till äggstanningen!)
- Fördela resterande lök och chiliblandning över ansjovisen
- Vispa samman ägg, kokosmjölk och anjovisspadet i en bunke
- Häll äggstanningen över pajen
- Grädda pajen i ca 35 minuter tills äggstanningen stelnat och den fått fin färg

Lök och Anjovispaj

Ät och Njut av god Lökpaj tillsammans med härliga kokta grönsaker eller en fin sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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