

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces  
300 g färdigskurna pumpatärningar  
2 till 3 kokta rödbetor  
1 tsk rivet citronskal  
1 kopp rödbetskrasse, groddar och rostade pumpafrön  
1 msk hackad persilja  
1 msk granatäpplekärnor  
1 msk mörk olivtapenad (färdiggjord)  
1 msk tomattapenad (färdig)  
2 msk basilikapesto  
Ett ark smördeg på ca. 25x36 cm  
Salt  
Peppar

## MATLAGNINGSTIPS

## Läcker stressfri julförrätt

Gör tarteletterna och tapenaden och rödbetsklyftorna en dag i förväg. Du kan alltså baka filébitarna och avsluta tarteletterna precis innan servering

SERVING  6 PORTIONER

SVÅRIGHETSGRAD   
MELLANLIGGANDE

Dessa holly jolly veganska tarteletter kommer att vara perfekta som en julstart, ännu bättre med våra sensationellt goda Filet pieces. Prova dem själv!

## TILLAGNING

## 1. Förbered tarteletternas bas

Kavla ut degen några cm tunnare och låt vila i 10 minuter. Smörj under tiden tartelettformarna (det funkar med stora muffinsformar) med en pensel med olja och pudra dem lätt med lite mjöl.

## 2. Lägg degen i formarna

Skär ut degskivor k större cirklar och dela dem i tartelettformarna. Fyll ut dem fint i hörnen och upp till kanterna på formen. Lägg nu en bit bakplåtspapper i varje form som är högre än kanterna och fyll dem med råa bönor, jämnt fördelade över hela formen. Ställ in dem i kylan i ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 180°C.

## 3. Grädda tarteletterna

Grädda tarteletterna inkl. bönyllning i mitten av ugnen i cirka 20 till 25 minuter tills den är gyllenbrun och krispig. Ta bort bakplåtspapper och bönorna och låt dem svalna.

## 4. Förbered pumpatapenaden

Lägg upp pumpatärningarna på en bakplåt och strö över några msk. vatten. Grädda dem i ugnen (180°C) utan färg i cirka 20 minuter. Vänd då och då. Låt svalna och mosa med en gaffel. Blanda den mosade pumpan med persilja, oliver och tomattapenad och smaka av med citronskal samt salt och peppar.

## 5. Fortsätt med fyllningen till tarteletterna

Skär rödbetorna i klyftor och stek Filet pieces i stekpannan enligt anvisningar på förpackningen.

## 6. Sätt ihop tarteletterna

Skeda en ca. 1 cm lager pumpatapenad i tarteletterna och arrangera rödbetsklyftor och Filet pieces ovanpå. Strö över pesto och garnera med granatäpplekärnor, pumpafrön, rödbetskräseblad och en näve rödbetsskott.

## 7. Dags att njuta!

Servera omedelbart

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)