

# 5 populära matpajer

Gör en enkel lunchpaj och njut med en fräsch sallad till.



Foto: Ulf Svensson

## Långpannepaj med färs och fetaost

### Ingredienser 12 personer

6 dl	vetemjöl, (300 g)
2 dl	grahamsmjöl
250 g	smör
3 msk	vatten

### Fyllning:

3 st	lökar, gula
4 st	vitlösklyftor
2 msk	rapsolja
800 g	lamm- eller nötfärs
1 tsk	salt
0,5 tsk	svartpeppar, nymald
2 st	tomater, förpackningar krossade (500g)
0,5 dl	tomatpuré
2 st	köttbuljongtärningar
1 msk	oregano
200 g	fetaost
1 burk	kalamataoliver utan kärnor, (290 g)
250 g	körsbärstomater
4 dl	ost, riven

### Tillbehör:

sallad  
matyoghurt, vitlöskryddad

### Garnering:

oregano, färsk

## Tillagning: Långpannepaj med färs och fetaost

---

En smakrik paj som passar att laga till många. Pajdeg och färsröra kan stå färdiga var för sig. Grädda strax före servering.

1. Hacka samman de båda mjölsorterna och smöret, skuret i mindre bitar, gärna i matberedare. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck eller kavla ut degen i en långpanna, ca 30 x 40 cm. Låt pannan stå i kylskåpet ca 30 min.
2. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i oljan ca 5 min. Tillsätt färsen och låt steka med tills den blivit smulig och fått fin färg. Krydda med salt och peppar. Tillsätt tomatkross och puré och smula i buljongtärningarna. Låt puttra utan lock ca 15 min. Krydda med oregano.
3. Skär fetaosten i kuber och låt oliverna rinna av.
4. Sätt ugnen på 225°. Nagga och förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 min. Häll färsröran i pajskalet och stick i fetaost, oliver och halverade tomater. Strö över osten.
5. Grädda mitt i ugnen 15-20 min tills pajen fått fin färg. Garnera med oregano. Servera med en stor skål sallad och gärna en klick vitlökskryddad yoghurt.



Foto: Susanne Almers

## Spenatpaj

### Ingredienser 12 bitar

---

125 g	smör
3 dl	vetemjöl
1-2 msk	vatten, kallt
1 st	bacon, (140 g)
1 st	lök, gul
200 g	babyspenat
1 msk	dragon, finhackad färsk
1 krm	nymald svartpeppar
150 g	grovriven västerbottenost
3 st	ägg
3 dl	mjök

### Tillagning

---

Pajen är godast ljummen. Är den gjord i förväg är det bäst att värma den i 150° ca 15 min före servering.

1. Blanda smör, mjöl och vatten till en deg i matberedaren. Tryck ut degen i ett jämnt lager på botten och upp på kanterna i en pajform, ca 24 cm i diameter. Nagga några hål med gaffel och ställ formen i kylan ca 30 min.

2. Sätt ugnen på 200°. Skär eller klipp baconet i småbitar och stek det på strax över medelvärme ca 3 min. Skala och finhacka löken. Blanda ner lök och stek ytterligare ca 2 min. Blanda ner spenat och stek ca 1 minut. Krydda med dragon och peppar.

3. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 min.

4. Varva ost med spenatblandningen i den förgräddade pajen. Spara ca 1 dl ost.

5. Vispa samman ägg och mjök och häll i formen. Strö riven ost på toppen och grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Servera pajen ljummen.



Foto: Ingvar Eriksson

## Quiche lorraine, fransk ost- och skinkpaj

### Ingredienser 4 personer

1 paket pajdegmix, eller färdigköpta frysta pajskal

### Fyllning

200 g skinka, rökt, i tunna skivor  
 4 st ägg  
 2,5 dl matlagingsgrädde  
 0,5 msk dijonsenap  
 2 krm salt  
 1 krm svartpeppar, nymald  
 3 msk bladpersilja, finstrimlad  
 3 dl ost, riven, t ex prästost 17 %

### Tillbehör

1 st sallad

### Tillagning

30 min + 30–40 min i ugn

Paj är bra bärbar mat som är lätt att packa ner. Byter du ut skinkan mot räkor och musslor kallas pajen quiche maritime. Med gravad lax blir den quiche suédoise. Byt grädden mot mjölk och gör din egen pajdeg med Kesella (se recept nedan) så blir pajen smalare.

1. Gör pajdegen enligt anvisning på förpackningen. Kavla eller tryck ut degen i en pajform, cirka 24 cm i diameter eller i 2–3 mindre formar.

Nagga med en gaffel och låt vila i kylan 30 min.

2. Sätt ugnen på 225°. Dela skinkskivorna i små bitar. Vispa ihop ägg, grädde, senap, salt och peppar. Blanda i persiljan.

3. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen ca 15 min.

4. Lägg skinkan i pajskalet. Strö över osten. Häll över äggsmeten. Grädda på nedersta falsen i ugnen tills smeten stannat och fått fin färg, 30–40 min. Servera med sallad.



Foto: Josefine Lind

## Rustik mexikansk köttfärspaj

Ingredienser 5 –6 pers

### Pajdeg

2 dl	vetemjöl
1 dl	grahamsmjöl
100 g	smör
3 msk	vatten

### Fyllning

500 g	köttfärs
2 msk	rapsolja
1 påse	fajita spice mix, ca 40 g
0,5 påse	sizzling fajita spice mix, (Santa Maria, à 75 g)
0,5 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
3 st	ägg
2 dl	mjök
2 krm	salt
100 g	ost, riven

### Garnering

paprika, röd och gul  
bladpersilja

## Tillagning

Var generös med pajen, den är försvinnande god.

1. Kör mjöl och smör till en smulig massa i matberedaren. Tillsätt vattnet och kör hastigt samman till en deg.
2. Kavla eller tryck ut degen i en pajform, ca 26 cm i diameter. Ställ formen kallt 20 min. Sätt ugnen på 200°.
3. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 min.
4. Stek köttfärsen i olja och blanda den med de båda kryddmixerna. Smaka av med salt och peppar. Fördela färsen i pajskalet.
5. Vispa samman ägg, mjök och salt. Häll det över färsen. Strö över riven ost. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Garnera med paprika och bladpersilja.



Foto: Thomas Carlén

## Paj med grillad kyckling

Ingredienser 4 - 6 portioner

### Pajdeg:

3 dl vetemjöl, fullkorn  
75 g smör  
125 g kesella, 10%

### Fyllning:

3 st selleri, stjälkar  
1 st paprika, röd  
1 st paprika, gul  
1 st kyckling, färdiggrillad  
2 msk smör

### Äggstanning:

3 st ägg  
2 dl crème fraiche, smaksatt med getost, rosmarin och honung  
2 msk persilja, hackad  
0,5 tsk rosmarin, hackad, färsk  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar, nymald

### Dekoration:

ärtskott

### Servera med:

blandad grönsallad  
plommontomater

## Tillagning: Paj med grillad kyckling

---

Grillad kyckling får sällskap med stjälkselleri och paprika i en smakrik paj.

**Ugn:** 225 grader

1 Lägg vetemjöl, fullkorn och smör i matberedarens skål med kniven monterad. Kör tills det blir en smulig massa. Tillsätt kesella och arbeta ihop tills det bildas en degboll.

2 Tryck ut pajdegen i en pajform med löstagbar botten, cirka 23 centimeter i diameter. Täck med plastfolie och ställ in i kylan, cirka 30 minuter.

3 Nagga pajdegen med en gaffel och förgrädda pajskalet, cirka 10 minuter i mitten av ugnen.

4 Skär selleristjälkarna i skivor. Dela och kärna ur paprikorna i stora tärningar, cirka 2 x 2 centimeter. Bena ur kycklingen och skär köttet i tärningar.

5 Fräs selleri, paprika och kyckling i smör i en stekpanna, cirka 5 minuter. Fyll det förgräddade pajskalet med blandningen.

6 Vispa samman ägg och crème fraiche, persilja, rosmarin, salt och peppar i en skål och häll över fyllningen. Grädda pajen i mitten av ugnen, 25–30 minuter.

7 Dekorera med sköljda ärtskott. Servera med blandad grönsallad och små plommontomater.