

Madpandekager

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 45 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Madpandekager

250 g grøntsager f.eks. broccoli, gulerod, porre eller andre grøntsager du kan lide

6 dl mælk

4 æg

½ tsk. salt

½ tsk. bagepulver

2 spsk. olie

100 g groft mel f.eks. grahamsmel, rugmel eller speltmel

100 g fint mel f.eks. hvedemel

Olie til stegning

Evt. hakket persille, basilikum eller andre krydderurter/krydderier

SÅDAN GØR DU:

Madpandekager

1. Skyl grøntsagerne og riv dem fint/hak dem fint i en minihakker.
2. Pisk mælk, æg, salt, bagepulver og olie sammen.
3. Tilsæt groft og fint mel og pisk godt sammen.
4. Kom til sidst de revne grøntsager og evt. krydderurter i og bland godt sammen.
5. Varm en pande op med olie.
6. Mål ca. 1 dl pandekagedej af og kom det på panden.
7. Steg pandekagerne til de er gyldne på begge sider.

TIPS OG TRICKS

- Vær opmærksom på at få blandet grøntsagerne, så der er ca. lige meget i hver pandekage.
- Prøv at eksperimentere med både tørre krydderier og friske krydderurter f.eks. timian, basilikum eller ramsløg.
- Server med det fyld du allerbedst kan lide.

