Madpandekager

SÆSON: Hele året

TIL: 1 klasse

TID: 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

650 g f.eks. broccoli, gulerod, porre.

1 dåse bælgfrugter f.eks. hvide- sorte– eller kidneybønner

12 dl mælk

10 æg

1½ tsk salt

1½ tsk bagepulver

5 spsk mild olie

250 g groft mel f.eks. grahamsmel, rugmel, speltmel

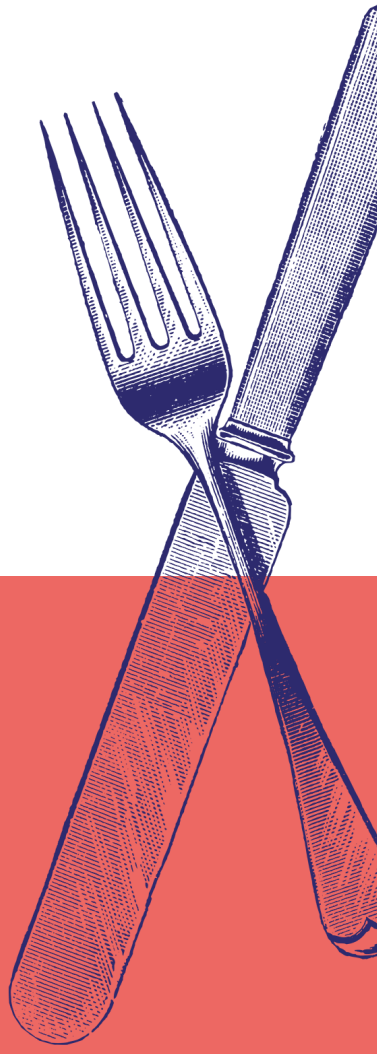
250 g fint mel f.eks. hvedemel

Evt. hakket persille, basilikum eller andre krydderurter

Olie til stegning

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl og riv grøntsagerne fint eller hak dem fint i en minihakker.
2. Skyl bælgfrugter og hak dem fint eller brug en minihakker.
3. Pisk mælk, æg, salt, bagepulver og olie sammen.
4. Tilsæt groft mel og fint mel og pisk godt sammen.
5. Kom til sidst de revne grøntsager , bælgfrugter og evt. krydderurter i. Dejen skal være ret tyk i konsistensen.
6. Varm en pande op med lidt olie på.
7. Mål 1 dl pandekagedej af og lad dejen selv flyde ud på panden.
8. Steg 2-3 små pandekager ad gangen. 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 og friske krydderurter som timian og basilikum.
- Server evt. med fyld af salat, grøntsager, kød, kylling eller fisk og dressing.