

Rugmelspandekager med grøntsager

og kål

8 personer

Ingredienser

4 æg
6 dl letmælk
1/2 tsk salt
2 1/4 dl rugmel, 125 g
3/4 dl hvedemel, 45 g
2 spsk oliemargarine

Fyld

300 g spidskål /savoykål
2 porre, 400 g
1 Rød peberfrugt, 200g
100 g majs, fra frost
3 spsk soja sauce
1 dl vand
1/2 tsk salt
1/2 tsk peber, sort

Sauce

1 dåse hakkede tomater, 400g
2 løg 100g
2 spsk rapsolie
2 dl grøntsags bouillon
ca 6 dråber tabasco

Fremgangsmåde

Pandekager:

1. Æggene piskes luftige, tilsættes mælk og salt
2. Melet røres i
3. Dejen bages til 8 pandekager, beregn ca.1 dl pr. pandekage

Fyld:

1. Kål, porrer og rød peber skæres i tynde strimler og svitses i soyasauce
2. Majs, vand, salt og peber tilsættes og snurrer med 3-4 minutter

Sauce:

1. Løg hakkes og svitses i olie
2. Tomater, chili og bouillon tilsættes og snurrer 5 min uden låg
3. Fyldet fordeles i pandekagerne og saucen serveres til

Tip!

Du kan bruge alle slags kål gerne lys og mørk kål blandet. Porre kan udskiftes med forårsløg. Tabasco kan erstattes med din ynglings chilisauce. Revet Ingefær kan også give lidt styrke.

	Næringsindhold Pr. 100 g	Pr. person (360 g)
Energi	99,5kcal/418KJ	359 kcal/1508KJ
Protein	3,5 g	12,5 g
Kulhydrat	9 g	33,5 g
Fedt	5 g	18 g