



Grønne madpandekager

Frisk spinat eller persille giver disse pandekager den smukkeste grønne farve.



Bedøm opskrift



45 min



Apr – Okt



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

8 stk.

125 g frisk spinat eller bredbladet persille

200 g hvedemel (ca. 3½ dl)

3 æg

½ tsk groft salt

3 dl mælk

ca. 25 g smør til stegning

Tomatsalsa

500 g tomater

1 lille rødløg

2 spsk ekstra jomfruolivenolie

2 tsk flydende honning eller rørsukker

ca. 2 tsk stærk chilisovs

ca. 1 tsk groft salt

Opskrift og foto venligst udlånt fra Børnenes Bagebog af Katrine Klinken

De grønne pandekager

- 1 Skyl spinat eller persille i en balje med koldt vand, til det er helt fri for jord. Lad bladene dryppe af i et dørslag eller slyng dem i en salatslynge.
- 2 Kom spinat eller persille i en foodprocessor med hvedemel og blend til grønt mel.
- 3 Slå æggene ud i en skål. Pisk dem sammen med salt og melblandingen, til det er helt fri for klumper.
- 4 Tilsæt mælk lidt ad gangen og pisk dejen jævn. Hvis der er kommet klumper i dejen kan man evt. blende den glat med en stavblender. Stil dejen i køleskab i min. ½ time.
- 5 Pisk dejen igennem og tilsæt evt. lidt mere mælk. Hæld den i en kande.
- 6 Varm panden godt op og smelt lidt smør på den. Hæld ca. ½ dl dej på (hvis panden er ca. 26 cm i diameter) og vip panden hurtigt rundt, så dejen bliver fordelt på hele panden.
- 7 Bag pandekagerne på begge sider i et par minutter, vend dem med en paletkniv.

Tomatsalsa

- 1 Vask tomaterne og skær dem i små tern.
- 2 Pil skallen af rødløget. Skær det igennem på langs fra rod til top. Læg det halve løg med den flade side ned mod skærebrættet. Hold fast i roden af løget. Skær fra top mod rod, men ikke igennem den, roden holder løget sammen. Hak derefter på den anden led, så det bliver til små tern.
- 3 Bland tomat, løg, olivenolie, honning eller rørsukker og smag til med chilisovs og salt.
- 4 Kom fyld på pandekagerne. Pak eller tril dem sammen.

