



Rugmelspandekager med savoykål og rysteribs

Rug – kål og ribs. Dejlige nordiske råvarer forenet i en ret, der nok skal gå hen og blive en af familiens nye livretter!

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Sep – Jan



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Rug-pandekager

4 æg

6 dl letmælk

¼ tsk salt

2 dl rugmel

2 dl hvedemel

1 spsk koldpresset rapsolie

Fyld

1 lille **savoykål**

200 g kogt skinke i tynde skiver

100 g reven mild ost

Rysteribs

250 g **ribs, ribbede**

3 spsk sukker

Tilbehør

2 dl Yoghurt naturel, sødmælk

1 håndfuld **hakket persille**

salt og peber

Tilberedning

- 1 Pisk æggene luftige. Rør mælk, salt og begge slags mel i. Lad dejen hvile 30 minutter.
- 2 Rør dejen igennem. Bag dejen til 8-10 pandekager. Beregn ca. 1 dl dej til hver pandekage. Pensl med lidt olie hver gang inden du kommer en ny portion dej på panden.
- 3 Del kålen i blade. Skær den groveste del af kålbladene fra. Kog en gryde op med 1 liter letsaltet vand. Kog kålbladene i ca. 5 min. Afdryp dem i en sigte.
- 4 Skær skinken i strimler.
- 5 Bland sukker og skyllede ribs i en skål og ryst det sammen til sukkeret er fordelt på bærrerne. Lad gerne bærrerne trække lidt.
- 6 Skyld og hak persillen. Bland persillen med yoghurten og salt og peber.
- 7 Server pandekagerne så alle kan fylde deres egne med kålblade, skinke, ost, ribs og yoghurt dressing.

Opskrift og styling: Bente Nissen Lundsgaard



Tip

Du kan vælge at snitte kålen i strimler inden den dampes, så skal du kun bruge et par dl letsaltet vand.