

Rugmelspandekager med grønsagsfyld (8 stk)

4 æg
6 dl letmælk
½ tsk salt
2 1/4 dl rugmel
3/4 dl hvedemel
2 spsk oliemargarine

Fyld:

300 g savoykål, snittet (eller hvidkål)
2 porrer, i ringe
1 rød peber, i små tern
korn fra 1-2 friske majscolber eller 100 g frosne eller dåsemajs
3 spsk soyasauce
1 dl vand
½ tsk salt
peber

Sauce:

10 tomater eller 2 dåse flåede tomater
2 løg
2 spsk olie
2 dl grønsagsbouillon
ca. 6 dråber tabasco eller lignende

Pandekager

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

Fyld:

- 4) Savoykål, porrer og rød peber svitses i soyasauce.
- 5) Majs, vand, salt og peber tilsættes og snurrer med 3-4 minutter.

Sauce:

- 6) Tomaterne skoldes, flås og hakkes.
- 7) Løget hakkes og svitses i olie.
- 8) Tomater, chili og bouillon tilsættes og snurrer 5 minutter uden låg.
- 9) Fyldet kommes i pandekagerne og saucen serveres til.

Energifordeling:

100 g pandekage med fyld giver 330 kJ. Heraf kommer 24% af energien fra fedt, 18% fra protein og 58% fra kulhydrat

2 g fedt og 2,7 g kostfibre pr 100 g
1 stk. pandekage (250 g) giver 820 kJ og 5,2 g fedt