

Pandebrød og veggiedeller

Opskrift til 4

Samlet tid

45 minutter

Ingredienser

Pandebrød (4 styks)

- 70 g grahamsmel
- 100 g hvedemel
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. bagepulver
- lidt over 1 dl vand
- olie til stegning

Veggiedeller på kikærter (8 styks)

- 65 g kikærter (jeg brugte blot dem på dåse)
- 40 g ærter (jeg brugte frosne)
- 1 fed hvidløg
- 1 æg
- 1 håndfuld frisk dild
- 1 tsk. citronsaft
- 1/2 tsk.-1 tsk. salt
- 2 spsk. grahamsmel
- evt. lidt spidskommen, jeg brugte 1 lille tsk.
- olie til stegning

Artiskokcreme (nok til 4 wraps)

- 180 g artiskokker (dem i olie på glas)
- 3 spsk. olie
- 1/2 tsk. salt

Fyld

- Frisk spinat, bredbladet persille, agurk, grønne asparges, , langtidsbagte tomater
- Bredbladet persille
- Agurk
- Grønne asparges (som er stegt i olie og drysset med salt)
- Langtidsbagte tomater (disse er købte, men de kan laves selv)

Sådan gør du

1. Lav først veggiedellerne: dræn kikærterne og kom dem i en blender, minihakker eller foodprocessor. Kom ærterne fra fryseren i en skål og hæld lidt kogende vand over dem, så de tør op – hæld det fra igen og kom ærterne i blenderen også. Tilføj resterende ingredienser, blend, og steg i rigeligt med olie – stil dem til side.

2. Lav så brødene: kom ingredienserne i en skål og ælt godt sammen. Rul dejen ud på et meldrysset bord så fladt som muligt. Brug en skål til at presse runde forme ud. Steg dem i olie og drys evt. med lidt ekstra salt eller nigellafrø hvis du vil
3. Lav artiskokcremen: tag artiskokkerne op af glasset, dryp dem fri fra væsken og kom dem over i en minihakker sammen med olie og salt. Blend.
4. Skyl spinaten og persillen og læg det på et fad. Skær agurken i skiver og læg ved.
5. Steg de grønne asparges i lidt olie og salt på en pande og kom disse på fadet også
6. Stil blot glasset på bordet med de langtidsbagte tomater
7. Saml det hele efter ønske og spis, velbekomme.