

Pandekager med vegetardeller og peberfrugtdip

Opskrift til 3-4 personer

Forberedelsestid

30 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

60 minutter

Ingredienser

Pandekager (6 styks)

- 2 æg
- 50 g grahamsmel
- 100 g hvedemel
- 1/2 tsk. salt
- 2 spsk. olie + ekstra til stegning
- 2 dl mælk

Vegetardeller (12 styks)

- 1,5 dl havregryn
- knap 1/2 dl HUSK loppefrøskaller (jeg bruger den grønne pakke)
- 1-2 tsk. salt
- 2 æg
- 1 spsk. tahin
- 1 spsk. mango chutney
- 1 porre
- 2 fed hvidløg
- 1 god håndfuld frisk spinat
- godt med olie til stegning

Peberfrugtdip (1 skål som på billedet)

- 3 peberfrugter (jeg brugte orange)
- 1 spsk. balsamico
- 1 lille nip cayennepeber
- 2 spsk. fetaost (jeg bruger puck ost)
- 2 spsk. olie
- 1 lille håndfuld persille

Sådan gør du

1. Start med at lav din peberfrugtcreme: tænd ovnen på 200 grader. Skær det spiselige af

peberfrugten fra og kom det på en bageplade beklædt med bagepapir. Hæld en smule olie over dem og bag dem i 10 minutters tid

2. I mellemtiden kan du komme balsamico, cayenne, fetaost, lidt olie og skyllet persille i en blender. Kom peberfrugterne herved når de er bagte og giv det en tur til det hele er blendet sammen.
3. Lav så veggiedellerne ved at rengøre blenderen og i stedet komme ingredienserne hertil herved. Blend også dette.
4. Steg veggiedellerne i rigeligt med olie. Læg dem til side under lidt sølvpapir imens du laver pandekagerne
5. Igen skal du lige rengøre blenderen. Nu skal pandekagedejen nemlig laves. Smid alle ingredienserne i blenderen og kør rundt. Steg også disse i olie.
6. Spis pandekager, peberfrugtcreme og veggiedeller sammen med lidt ekstra grønt. Jeg brugte frisk grønkål, cherrytomater og rødløg