

# Pandekager med fyld

## og gulerodsråkost m/kaneldressing og ristet kokos

### Pandekagerne

Hvedemel.....175 g  
Æg.....2 stk  
Sødmælk.....4 dl  
salt og reven muskatnød  
Smeltet smør.....60 g

1. Pandekagedejen piskes sammen, men vent med det smeltede smør, og lad dejen hvile lidt i køleskabet.
2. På stegepanden smelter du nu de 60 g smør og pisk dette i dejen. Bag nu 2 mellemstore pandekager pr. person.

### Fyld - Stuvning

Smør.....40 g  
Hvedemel.....40 g  
Kyllingebouillon.....3 dl  
Piskefløde.....1 dl  
Salt og peber  
Paprika.....1 tsk  
Saft af en ½ citron  
Rød eller orange peberfrugt.....75 g  
Kogt kyllingekød i tern.....250 g  
Hel spinat (frossen kan sagtens bruges) . .100 g

1. Smør bages op med mel, og der spædes med kyllingebouillon og piskefløde.
2. Der smages til med krydderier.
3. Peberfrugten skæres i små tern, som koges med.
4. Lige før serveringen tilsættes kyllingetern og spinat.
5. Fyldet fordeles på de 8 pandekager, der rulles sammen og lægges i et ovnfast fad.
6. Reven ost drysses over pandekagerne, som gratineres i en forvarmet ovn i 10 min. ved 235 grader.

### Gulerodsråkost

Gulerødder.....½ kg  
Kanel.....1 tsk  
Saften af 1 citron  
Tilsvarende mængde olivenolie  
Lidt friskkværnet peber  
Rosiner.....ca. 40 g  
Kokosmel.....ca. 50 g

1. Kanel, citronsaft, olie og peber piskes sammen, og rosinerne røres i.
2. Kom det på køl og lad det trække et par timer. Dette er vigtigt for at opnå fuld udbytte af kanelsmagen.
3. Rist kokosmel på en tør, hed pande til det begynder at dufte og bliver lysebrunt. Lad det afkøle.
4. Gulerødderne renses og rives groft og det hele blandes sammen.
5. Retten er nu klar til servering.

