



Slötorps Vegetariska Ugnspannkaka för Alla

Ugnspannkaka är en utmärkt klassisk middagsrätt oavsett om man är vegetarian eller inte. I vår familj finns både och så en del rätter som den här till exempel görs så att det passar alla. Det blir bara lite mer att göra men alla får sitt.

Själva pannkakan innehåller förutom pannkakssmet också skivad lök och svamp som passar alla. Sedan steker jag t ex bacon respektive grönkål med baljväxter som komplettering i var sin skål vid sidan om tillsammans med lingonsylt. Till det gör jag alltid en grönsallad med antingen vinäggrett eller en enkel rhode Island-inspirerad dressing.

Receptet är dimensionerat för ca 4 personer. Är ni fler är det bara att multiplicera.

Ingredienser

Ugnspannkakan

- ◆ 4 dl mjöl
- ◆ 4 stora ägg
- ◆ 8 dl standardmjölk
- ◆ 1/2 tsk salt
- ◆ 2 msk smör
- ◆ 1/2 tunnskivad gul lök
- ◆ 140 g skivad svamp
- ◆ 1 krm vit- eller svartpeppar

Tillbehör

- ◆ 1 pkt bacon
- ◆ 4 färska grönkålsblad
- ◆ 150 gram bönblandning
- ◆ Lingonsylt
- ◆ Grönsallad med dressing

Gör så här

1. Sätt ugnen på ca 200 grader varmluft eller 225 grader vanlig.
2. Vispa ihop pannkakssmeten. Rör ordentligt och lite länge så att det säkert inte finns några klumpar kvar. Låt vila i en halvtimme ungefär.
3. Stek baconet. Lägg på hushållspapper så att fett kan rinna av. Se bara till att det inte bränns. Ställ åt sidan och håll varmt.
4. Skölj och strimla grönkålen och ta fram bönblandningen. Torka ur stekpannan med ett papper och lägg i margarin och stek grönsakerna tills de fått lite färg. Ställ åt sidan och håll varmt.
5. Häll pannkakssmeten i en långpanna och sätt in i mitten av ugnen. Kontrollera gräddningen genom att skaka pannen mot slutet av ca 25 minuter. Pannkakan ska inte röra sig och ska heller inte bli bränd ovanpå.
6. Gör grönsallad och dressing.
7. Ta ut pannkakan och låt vila fem minuter.

Ät med önskade tillbehör, smaklig måltid.

Smaklig Måltid

/Peter