

## Pandekagedej: (til 4 personer)

- 40 g grahamsmel
- 2 æg
- 3 dl minimælk (+1 dl ekstra)
- ½ tsk. fint salt
- 1 spsk. flydende margarine (til bagning)



Rør mel og æg samt lidt af mælken til en klumpfri jævning.

Rør resten af mælken og ½ tsk. fint salt i. Stil dejen i køleskabet i ½ time.

Tag dejen ud af køleskabet og spæd den med ekstra mælk.

Varm flydende margarine på en pande og bag 8 store pandekager.

## Fyld

- 3 mellemstore skrællede gulerødder (ca. 200 g) - i tynde strimler
- 250 g rensede broccoli - i små buketter og stilkene i små stykker
- 2 mellemstore rensede peberfrugter (ca. 225 g) - i tynde bønnespiner
- 200 g løse majs
- 400 g hakke oksekød
- 1 tsk. flydende margarine eller olie
- 1 ½ paprika
- 1 tsk. fint salt
- ½ tsk. peber

## Tilberedning

Kog i mellemtiden gulerødderne i vand i en stor gryde i 3 min.

Tilsæt broccolibuketter/-stilke og kog i yderligere 2 min.

Kom peberfrugter, bønnespiner og majs i og kog kort op – grøntsagerne skal stadig være faste og sprøde. Tag herefter grøntsagerne op.

Steg kødet i flydende margarine i gryden til det har taget farve, ca. 5 min. Vend grøntsagerne i kødet, tilsæt paprika og smag til med 1 tsk. fint salt og peber. Hold blandingen varm. Fordel en skefuld fyld på hver pandekage og fold dem omkring fyldet.