

Gulrot- og selleripannekaker med urter

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.846 kJ / 441 kcal

Fett: **16 g** Protein: **20 g**

Karbohydrater: **46 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	gulrot
100 g	sellerirot
1	løk
1 bunt	gressløk
0,5 bunt	persille
4	mynteblader
100 g	fullkornshvetemel
0,5 ts	bakepulver
2	egg
1 dl	melk
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 klype	pepper
Dessuten:	
2 ss	rapsolje til steking
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
	Persille til servering

TILBEREDNING

Steg 1

150 g gulrot - **100 g** sellerirot - **1** løk - **1 bunt** gressløk - **0,5 bunt** persille - **4** mynteblader
Rasp gulrot og sellerirot. Finhakk løk, gressløk, persille og mynteblader og bland dem med grønnsakene.

Steg 2

100 g fullkornshvetemel - **0,5 ts** bakepulver - **2** egg - **1 dl** melk - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 klype** pepper

Sikt melet og bland det med bakepulveret. Visp eggene med melk og Kikkoman Soyasaus. Rør de tørre og våte ingrediensene sammen i en bolle og tilsett grønnsakene samt urtene. Krydre med pepper og bland godt.

Steg 3

2 ss rapsolje til steking - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - Persille til servering

Varm litt av oljen i en stekepanne og skru deretter ned varmen. Bruk skje til å øse røren oppi pannen slik at det lages små pannekaker. Stek på begge sider. Server pannekakene varme med urter og Kikkoman Soyasaus.