

Enkel holländsk ugnspannkaka med äpple och valnöt

Total tid **35 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.306 kJ / 553 kcal

Fett: **23,6 g** Protein: **19,8 g**
Kolhydrater: **65,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

6	ägg
1 msk	socker
160 g	mjöl
320 ml	mjölk
7,5 msk	<u>Kikkoman söt</u> <u>Matlagningssås i Mirin-</u> <u>Stil</u>
1 msk	smör till pannan eller formen
400 g	(sura) äpplen, t.ex. Cox Orange
50 g	hackade valnötter Frön av 1 vaniljstång

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm ugnen till 200°C över-/undervärme (180°C varmluftsugn). Sätt in en stor ugnssäker form eller rund ugnform (Ø 28-30 cm) i ugnen och förvärm. Först när ugnen har nått rätt temperatur, förbereder du smeten.

Steg 2

Vispa äggen med sockret, mjölet, mjölken och 4 msk mirin till en jämn smet och låt vila i ca 5 minuter.

Steg 3

Ta försiktigt ut den varma pannan från ugnen, tillsätt smöret, låt det smälta en kort stund och bred ut det. Häll i den flytande smeten och grädda omedelbart i den förvärmda ugnen i 15-20 minuter tills den är gyllenbrun. Degen jäser mycket, men faller ihop igen.

Steg 4

Skala äpplena, skär dem i fjärdedelar, ta bort kärnhuset och skär äpplena i smala klyftor. Rosta valnötterna i en uppvärmd panna tills de är gyllenbruna. Tillsätt vaniljfröna, äpplena och resterande Mirin och fräs i ca 5 minuter tills de är lätt karamelliserade.

Steg 5

Ta ut pannan med pannkakan från ugnen, placera

äpple-valnötsblandningen i mitten och servera.