

Morots- och rotselleripannkakor med örter

Total tid **25 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1846 kJ / 441 kcal

Fett: **16 g** Protein: **20 g**
Kolhydrater: **46 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

150 g	morötter
100 g	rotselleri
1	lök
1 knippe	gräslök
0,5 knippe	persilja
4	myntablad
100 g	fullkornsmjöl
0,5 tsk	bakpulver
2	ägg
100 ml	mjölk
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 nypa	peppar
Dessutom:	
2 msk	rapsolja till stekning
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Persilja till servering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g morötter - **100 g** rotselleri - **1** lök - **1 knippe** gräslök - **0,5 knippe** persilja - **4** myntablad
Riv moroten och rotsellerin. Finhacka lök, gräslök, persilja och mynta och blanda dem med grönsakerna.

Steg 2

100 g fullkornsmjöl - **0,5 tsk** bakpulver - **2** ägg - **100 ml** mjölk - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 nypa** peppar
Sikta mjölet och blanda det med bakpulvret. Vispa äggen med mjölk och Kikkoman sojasås. Kombinera de torra ingredienserna med de blöta ingredienserna i en skål, så det blir en smet och tillsätt grönsaksblandningen. Krydda med peppar och blanda noga.

Steg 3

2 msk rapsolja till stekning - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - Persilja till servering
Hetta upp en liten mängd olja i en stekpanna och sänk värmen. Häll i lite av smeten i taget för att göra små pannkakor och stek på båda sidor. Servera dem varma med örter och Kikkoman sojasås.