



Glutenfri spinatpandekager

Pandekager kan man ikke få nok af. Her har du en opskrift på lækre glutenfri spinatpandekager, der kan bruges til både hovedretter og dessert.



Opskrift af: Cecilia Martinez Søndergaard

Tilberedningstid:

Antal personer: 4

Ingredienser

Vigtigt: Kræver en god slip-let pande.

Disse pandekager er også gode til pandekagetårn ([se opskrift](#)), som er en koldt saltet ret. Se idéer til fyldt nede i opskriften.

- 6 store æg
- 100 g spinat (fx frossen)
- 2,5 dl boghvedemel
- 3 dl sødmælk
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. kokosolie
- 1 spsk. olivenolie
- 2 tsk. sukker

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienser blandes i en blender.
2. Varm en slip/let pande godt. Kom en lille smørklat på og smør den rundt på hele panden med et stykke køkkenrulle. Dette gentages mellem hver pandekage.
3. Rør ofte i dejen, da det tykke har en tendens til at gå til bunds.
4. Brug en suppeøse og hæld en portion dej i midten panden. Fordel dejen ved at lave et par lette spiraler i dejen med øsens ryg. Alternativt kan du svinge panden lidt rundt for at fordele dejen, så du får en større og tyndere pandekage.
5. Vent (under 1 min.), til der ikke er mere våd dej på overfladen og flip pandekagen med en spatel. Giv pandekagen endnu kortere tid på den anden side for at undgå, at pandekagerne bliver for tørre.



Idéer til fyld: Stegte champignoner rørt med lidt fløde og skinke. Pandekagen kan også rulles med mozzarellaost, stegte grøntsager og toppes med tomatsauce (varmes inden servering), eller med gravad laks og flødeost. Kun fantasien sætter grænser. De smager også godt med smør og ahornsirup!

Tip: Dagen efter kan man varme en spinatpandekage på en pande med lidt olivenolie - så bliver den sprød og lækker. Fyld den fx med rucolasalat, grønne asparges, fetaost, soltørrede tomater og pesto. Evt. også parmaskinke.