

BLOMSTERBERGS

OPSKRIFTER • OPPSKRIFTER • RECEPT



Der er noget særligt og dejligt over at samles om en god pandekage. De fleste af os har for længst tabt vores hjerter til den søde udgave, men de salte madpandekager kan virkelig også noget.

Når du bliver dus med at svinge pandekagepinden, vil du få de tyndeste og lækreste pandekager. Alene størrelsen er fantastisk.

En stor, sød pandekage gør, at man (de fleste) kun kan spise én. En stor, salt madpandekage er virkelig praktisk, når den skal fyldes og rulles sammen om fyldet til et måltid.

Du kan selvfølgelig også sagtens bage små blinis, amerikanske 'tyksækker' eller bare den størrelse og tykkelse, som du foretrækker.

Det er noe deilig og helt spesielt med å samles rundt en god pannekake. De fleste av oss har for lengst forelsket oss i den søte utgaven, men de salte middagspannekakene fortjener også litt oppmerksomhet.

Når du blir vant til å svinge pannekakepinnen, kan du lage de tynneste og deiligste pannekakene. Størrelsen er fantastisk i seg selv.

En stor, søt pannekake gjør at man (iallfall de fleste) bare kan spise én. En stor, salt middagspannekake er virkelig praktisk når den skal fylles og rulles sammen rundt fyllet til et måltid.

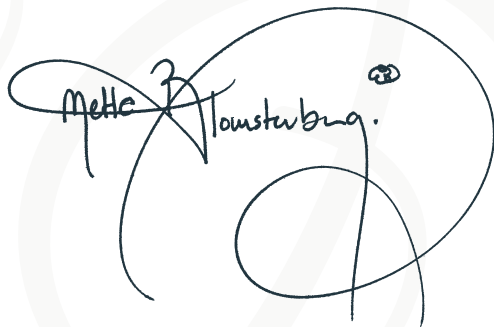
Du kan naturligvis lage små blinis, tykke amerikanske pannekaker – eller den størrelsen og tykkelsen du foretrekker.

Det är något speciellt och mysig med att samlas runt en god pannkaka. De flesta av oss har för länge sedan förlorat våra hjärtan till den söta varianten, men de salta matpannakorna går definitivt inte av för hackor.

När du övat upp dig så att du behärskar pannkakspinnen kommer dina pappkakor att bli supertunna och läckra. Redan storleken är suverän.

En stor, söt pannkaka gör att man (de flesta) bara orkar äta en. En stor, salt matpannkaka är verkligen praktisk när den ska fyllas och rullas ihop runt fyllningen till en måltid.

Du kan naturligtvis även baka små blinier, tjocka amerikanska pannkakor eller helt enkelt pannkakor med den storlek och den tjocklek som du föredrar.



Handwritten signature: Mette Flomstubbø. The signature is written in black ink on a white background. It features a large, stylized 'M' and 'F' that are interconnected. The name 'Mette' is written in a cursive script, and 'Flomstubbø' is written in a more formal, slightly cursive script. There is a small circular mark to the right of the signature.



6 stk. store crepes

4 æg

4 dl mælk

75 g frisk spinat,
skyllet og ordnet

1 tsk. salt

3-4 drej friskkværnet peber

5 spsk. neutral olie

100 g hvedemel

50 g fuldkornshvedemel

Bagespray, smagsneutral olie
eller smør til stegning

SPINAT-MADPANDEKAGER

Kom æg, halvdelen af mælken, spinat, salt, peber og olie op i din blenderkande. Blend det grundigt, til al spinaten er blendet ud. Du kan også bruge en stavblender.

Bland begge slags mel i en skål. Hæld spinatdejen i og pisk kraftigt, til dejen er uden klumper. Tilsæt det sidste mælk og pisk videre. Lad dejen hvile en times tid og rør i den ind i mellem. Den holder sig fint på køl til næste dag.

Tænd crepepanden og lad den blive godt gennemvarm. Spray med bagespray i et jævnt og fint lag. Rør i dejen og hæld 1,5 dl på den varme pande. Smør dejen tyndt ud med pandekagepinden, og bag pandekagen varmt og kort.

Vend den med den lange pandekagepalet og lad den få lidt farve på den anden side også.





6 stk. store crepes

4 egg

4 dl melk

75 g frisk spinat,
skylt og rensket

1 ts salt

3–4 runder med pepperkvernen

5 ss nøytral olje

100 g hvetemel

50 g fullkornshvetemel

Stekespray, smaksnøytral olje
eller smør til steking

MIDDAGSPANNEKAKER MED SPINAT

Hell egg, halvparten av melken, spinat, salt, pepper og olje i blenderbeholderen. Bland det godt til all spinaten er blandet ut.

Du kan også bruke en stavmikser.

Bland de to meltypene i en bolle. Hell i spinatrøren, og visp godt til røren er uten klumper. Tilsett resten av melken, og visp videre.

La røren hvile i en time, og rør i den av og til.

Den holder seg fint i kjøleskapet til dagen etter.

Slå på crepepannen og la den bli gjennomvarm. Spray et jevnt og tynt lag med stekespray. Rør i røren, og hell 1,5 dl på den varme pannen. Fordel røren tynt med pannekekepinnen, og stek pannekaken varmt og kort.

Snu den med den lange pannekakepaletten, og la den få litt farge på den andre siden også.



6 st stora crepes

4 ägg

4 dl mjölk

75 g färsk spenat,
sköljd och borstad

1 tsk salt

3-4 varv med nymalen peppar

5 msk neutral olja

100 g vetemjöl

50 g fullkornsvetemjöl

Bakspray, olja med neutral smak
eller smör till gräddningen

SPENAT-MATPANNKAKOR

Häll i hälften av mjölken, spenat, salt, peppar och olja i mixerkannan.
Mixa noga tills spenat har hackats. Du kan även använda
en stavmixer.

Blanda de båda mjöltyperna i en skål. Häll spenatsmeten i skålen och
vispa kraftigt tills smeten är klumpfri. Tillsätt resten av mjölken och
fortsätt vispa.

Låt smeten vila en timme och rör om då och då. Smeten håller sig
utan problem till nästa dag om du ställer in den i kylskåpet.

Slå på crepepannan och vänta tills den blir medelvarm. Spraya med
bakspray i ett jämnt och fint lager. Rör om smeten och häll ut 1,5 dl
i den varma pannan. Fördela degen tunt med pannkakspinnen
och grädda pannkakan kort på hög värme.

Vänd pannkakan med den långa pannkakspinnen och låt den få lite
färg på den andra sidan också.



6 stk. store crepes

4 æg

4 dl mælk

50 g majs fra dåse

1 tsk. salt

3-4 drej friskkværnet peber

1-2 tsk. karry

5 spsk. neutral olie

150 g hvedemel

Bagespray, smagsneutral olie
eller smør til stegning

MAJS-MADPANDEKAGER

Kom æg, halvdelen af mælken, majs uden vand, salt, peber, karry og olie op i din blenderkande.

Blend det grundigt, til majsene er blendet fuldstændigt ud. Du kan også bruge en stavblender, men skal så være opmærksom på at blende i længere tid.

Kom mel op i en stor skål. Hæld majsdejen i og pisk kraftigt, til dejen er uden klumper. Tilsæt det sidste mælk og pisk videre.

Lad dejen hvile en times tid og rør i den ind i mellem.

Den holder sig fint på køl til næste dag.

Tænd crepepanden og lad den blive godt gennemvarm. Spray med bagespray i et jævnt og fint lag. Rør i dejen og hæld 1,5 dl på den varme pande. Smør dejen tyndt ud med pandekagepinden, og bag pandekagen varmt og kort.

Vend den med den lange pandekagepale og lad den få lidt farve på den anden side også.







6 stk. store crepes

4 egg

4 dl melk

50 g mais fra boks

1 ts salt

3–4 runder med pepperkvernen

1–2 ts karri

5 ss nøytral olje

150 g hvetemel

Stekespray, smaksnøytral olje
eller smør til steking

MIDDAGSPANNEKAKER MED MAIS

Hell egg, halvparten av melken, mais uten vann, salt, pepper, karri og olje i blenderbeholderen.

Bland det godt til maisen er blandet helt. Du kan også bruke en stavmikser, men da må du blande lengre.

Hell mel i en stor bolle. Hell i maisrøren, og visp godt til røren er uten klumper. Tilsett resten av melken, og visp videre.

La røren hvile i en time, og rør i den av og til.

Den holder seg fint i kjøleskapet til dagen etter.

Slå på crepepannen og la den bli gjennomvarm. Spray et jevnt og tynt lag med stekespray. Rør i røren, og hell 1,5 dl på den varme pannen. Fordel røren tynt med pannekekepinnen, og stek pannekaken varmt og kort.

Snu den med den lange pannekekepaletten, og la den få litt farge på den andre siden også.





6 st stora crepes

4 ägg

4 dl mjölk

50 g majs på burk

1 tsk salt

3-4 varv med nymalen peppar

1-2 tsk curry

5 msk neutral olja

150 g vetemjöl

Bakspray, olja med neutral smak
eller smör till gräddningen

MAJS-MATPANNKAKOR

Häll i hälften av mjölken, den avrunna majsen, salt, peppar, curry och olja i din mixerkanna.

Mixa noga tills majsen är finfördelad. Du kan även använda en stavmixer, men undvik då att mixa för länge.

Häll upp mjöl i en skål. Häll majssmeten i skålen och vispa kraftigt tills smeten är klumpfri. Tillsätt resten av mjölken och fortsätt vispa. Låt smeten vila en timme och rör om då och då. Smeten håller sig utan problem till nästa dag om du ställer in den i kylskåpet.

Slå på crepepannan och vänta tills den blir medelvarm. Spraya med bakspray i ett jämnt och fint lager. Rör om smeten och häll ut 1,5 dl i den varma pannan. Fördela degen tunt med pannkakspinnen och grädda pannkakan kort på hög värme.

Vänd pannkakan med den långa pannkakspinnen och låt den få lite färg på den andra sidan också.



MADPANDEKAGER – FORSLAG TIL FYLD

Jeg elsker, at madpandekager kan fyldes med lige præcis det, som jeg nu har lyst til. Nogle gange fylder vi dem selv hver især ved spisebordet, med fyldet fra alle de skåle med tilbehør, der er sat frem. På den måde kan man 'bygge' sin egen aftensmad, og det er der noget afslappende og befriende ved.

Andre gange er det mig, der har besluttet, hvad der skal i, og så ender de med en gratinering med varm ost i ovnen inden servering.

En af de varianter, jeg laver igen og igen, er fine strimler af kylling eller kalkun, som jeg rister godt af på en godt varm pande sammen med lidt løg. Lige inden det er gennemstegt, kommer jeg fintsnittet spidskål eller hvidkål på panden og lader det varme med de sidste fem minutter, til det bare lige klapper ganske let sammen. Jeg krydrer det godt med salt og peber, og når det er let afkølet, tilsætter jeg en anelse revet mozzarella og vender det godt sammen.

Fyldet kommes i pandekagerne, de rulles og lægges tæt sammen i et ildfast fad.

Så drysser jeg med lidt mere af osten og giver dem cirka 15 minutter i en 200 grader varm ovn.

Dette er jo bare et eksempel, og det er en oplagt mulighed for at få ryddet ud i grøntsagsskuffen.





MIDDAGSPANNEKAKER – FORSLAG TIL FYLL

Jeg elsker at middagspannekaker kan fylles med det jeg har lyst til. Av og til fyller vi dem selv hver for oss ved spisebordet, med fyllet fra alle de bollene med tilbehør som er satt fram. På den måten kan man lage sin egen middag, og det er det noe avslappende og befriende med.

Andre ganger er det jeg som har bestemt fyllet, og så avslutter jeg med å gratinere dem med varm ost i ovnen før servering.

En av variantene jeg lager igjen og igjen, er fine strimler av kylling eller kalkun, som jeg steker i en god og varm panne sammen med litt løk. Mot slutten av steking tilsetter jeg finsnittet spisskål eller hvitkål til pannen og lar det steke med de siste fem minuttene, til det blir litt mørt. Jeg krydrer godt med salt og pepper, og når blandingen er lett avkjølt, tilsetter jeg litt revet mozzarella og rører alt sammen.

Fyllet legger jeg i pannekakene, som deretter rulles og legges tett sammen i en ildfast form.

Så drysser jeg over litt mer av osten og steker dem i cirka 15 minutter på 200 grader.

Dette er bare et eksempel, så dette er en god anledning til å få ryddet i grønnsaksskuffen.



MATPANNKAKOR – FÖRSLAG PÅ FYLLNING

Jag älskar att matpannkakor kan fyllas med precis vad du vill. Ibland lägger vi på fyllningen själva vid matbordet, med tillbehör från alla skälarna med tillbehör som har ställts fram. På så sätt kan man "bygga" sin egen middag, och det är något avkopplande och befriande med det.

Andra gånger är det jag som har bestämt vad fyllningen ska vara, och jag avslutar med att gratinera dem med varm ost i ugnen före servering.

En av de varianter som jag brukar göra ofta är fina strimlor av kyckling eller kalkon som jag steker i varm panna tillsammans med lite lök. Precis innan allt är genomstekt lägger jag lite finhackad spetskål eller vitkål i pannan och låter den brynas med de sista fem minuterna, tills blandningen precis börjar hänga ihop. Jag kryddar med mycket salt och peppar och när det har svalnat tillsätter jag lite riven mozzarella och blandar väl.

Fyllningen läggs på pannkakorna, de rullas ihop och läggs tätt på rad i en ugnsfast form.

Jag avslutar med att strö lite mer ost ovanpå pannkakorna och gräddar dem i ugnen på 200 grader i cirka 15 minuter.

Detta är bara ett exempel, och att laga de här pannkakorna är ett riktigt bra tillfälle att rensa i grönsakslådan i kylskåpet.



6 stk. store crepes

Korn af ½ fed vaniljestang

65 g sukker

100 g hvedemel

3 æg

65 g smør

2,5 dl mælk

Bagespray, smagsneutral olie
eller smør til stegning

VANILJEPANDEKAGER

Flæk vaniljestangen på den lange led og skrab kornene ud med en lille kniv. Mas kornene med en teskefuld af sukkeret, til kornene skilles ad. Bland vaniljesukker, sukker og mel godt i en stor røreskål. Slå alle æggene ud i en anden skål og kom dem op i tørstoffet på én gang. Pisk kraftigt og indtil dejen er absolut uden klumper.

Smelt smørret ved lav varme. Pisk halvdelen af det smeltede smør godt ind i dejen og tilsæt først resten derefter. Først når alt smørret er pisket ind i dejen, tilsættes en tredjedel af mælken, og der piskes godt. Tilsæt endnu en tredjedel og pisk igen. Tilsæt det sidste og pisk endnu en gang. Dejen er nu klar til brug, men holder sig fint på køl til næste dag.

Tænd crepepanden og lad den blive godt gennemvarm. Spray med bagespray i et jævnt og fint lag. Rør i dejen og hæld 1,5 dl på den varme pande. Smør dejen tyndt ud med pandekagepinden, og bag pandekagen varmt og kort.

Vend den med den lange pandekagepalet og lad den få lidt farve på den anden side også.

Server de nybagte og lækre pandekager med en dejlig is, marmelade, strøsukker, med Nutella, ristede nødder, friske frugter eller hvordan du nu allerbedst kan lide det.





6 stk. store crepes

Kornene fra ½ tykk vaniljestang
65 g sukker
100 g hvetemel
3 egg
65 g smør
2,5 dl melk
Stekespray, smaksnøytral olje
eller smør til steking

VANILJEPANNEKAKER

Del vaniljestangen på langs, og skrap ut kornene ved hjelp av en liten kniv. Rør kornene inn i en teskje av sukkeret, slik at de skiller seg. Bland vaniljesukker, sukker og mel godt i en stor bolle. Knekk alle eggene i en annen bolle, og hell dem samlet over i de tørre ingrediensene. Visp godt til røren er helt uten klumper.

Smelt smøret på lav varme. Visp halvparten av det smeltede smøret godt inn i røren, og tilsett deretter resten. Når du har vispet alt smøret inn i røren, tilsetter du en tredjedel av melken, før du visper godt. Tilsett enda en tredjedel, og visp igjen.

Tilsett resten, og visp igjen. Nå er røren klar til bruk, men den kan fint stå i kjøleskapet til dagen etter også.

Slå på crepepannen og la den bli gjennomvarm. Spray et jevnt og tynt lag med stekespray. Rør i røren, og hell 1,5 dl på den varme pannen. Fordel røren tynt med pannekekepinnen, og stek pannekaken varmt og kort.

Snu den med den lange pannekekepaletten, og la den få litt farge på den andre siden også.

Server de deilige, nystekte pannekakene med is, marmelade, sukker, Nutella, ristede nøtter, frisk frukt eller noe helt annet som du liker.





6 st stora crepes

Korn av ½ fet vaniljstång

65 g socker

100 g vetemjöl

3 ägg

65 g smör

2,5 dl mjölk

Bakspray, olja med neutral smak
eller smör till gräddningen

VANILJPANNKAKOR

Dela vaniljstången på längden och skrapa ur kornen med en liten kniv. Blanda vaniljkornen med en tesked av sockret så att kornen skiljs åt. Blanda vaniljsocker, socker och mjöl i en stor blandningsskål. Slå alla äggen i en annan skål och blanda dem direkt med torrvarorna. Vispa kraftigt tills det inte finns några klumpar i smeten.

Smält smöret på låg värme. Vispa ut hälften av det smälta smöret väl i smeten och tillsätt sedan resten av smöret. Först när allt smör har vispats ut i smeten tillsätter du en tredjedel av mjölken och vispar noga. Tillsätt sedan en tredjedel till av mjölken och vispa igen. Tillsätt det sista av mjölken och vispa. Smeten är nu klar att använda, men du kan även ställa in den i kylan till nästa dag.

Slå på crepepannan och vänta tills den blir medelvarm. Spraya med bakspray i ett jämnt och fint lager. Rör om smeten och häll ut 1,5 dl i den varma pannan. Fördela degen tunt med pannkakspinnen och grädda pannkakan kort på hög värme.

Vänd pannkakan med den långa pannkakspinnen och låt den få lite färg på den andra sidan också.

Servera de nygräddade läckra pannkakorna med god glas, sylt, strösocker, med Nutella, rostade nötter, färsk frukt eller vad du nu gillar bäst.

