



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

FYLDTE PANDEKAGER MED KYLLING & SQUASH

INGREDIENSER:

8 stk.

Pandekagedej:

75 g Amo Hvedemel
½ tsk. salt
2 æg
2 dl risdrik, havredrik eller lign.
25 g smeltet margarine
(mælkefri)

Fyld:

300 g kyllingefilet
1 hakket løg
300 g squash
1 spsk. olie
1 fed hakket hvidløg
1 dl ærter
1 dl soya cuisine
1 tsk. salt + 1 knsp. peber
Evt. 75 g revet soyaost (kan fås i helsekostbutikker)



SÅDAN GØR DU:

Pisk mel, salt, æg og risdrik/havredrik sammen til en ensartet dej og rør den smeltede margarine i. Bag 8 tynde store pandekager.

Skær kylling i strimler og svits kylling og hakket løg i olie 2-3 min. Kom squash i små tern og hvidløg ved og svits endnu 3-4 min.

Tilsæt ærter, varm op og kom til sidst soya cuisine i (mælkefri madlavningsfløde), smag til med salt og peber. Bemærk at soya cuisine kan blive grynet, hvis den koges for meget op.

Fordel fyldet på pandekagerne, rul dem sammen, læg dem i et ovnfast fad og drys evt. med revet soyaost.

Bagetid: ca. 15 min. i en 200°C forvarmet ovn (varmluft 180°C) til soyaosten er gylden.