



Janssons pannkaka med äppelsås

Ingredienser 4 personer

2,5 dl	dinkelmjöl, siktat
0,5 tsk	salt
6 dl	mjök
3 st	ägg
1 burk	ansjovisfilé, (125 g)
1,5 dl	gräslök, hackad

Äppelsås:

1 st	äpple
2 dl	crème fraiche, lätt
0,5 dl	gräslök, hackad
2 krm	salt
1 krm	nymald svartpeppar

Tillbehör:

rårivna morötter

Tillagning

Ugnspannkakan serveras med en fräsch äppelsås. Såsen passar bra till pannkakans milda ansjovissmak.

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl och salt. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Tillsätt resten av mjölken. Vispa sist i äggen, ett i taget, och 2 msk av ansjovisspadet.

2. Häll smeten i en långpanna med bakplåtspapper. Fördela ansjovisfiléerna i smeten och strö över hälften av gräslöken.

3. Grädda pannkakan mitt i ugnen tills smeten har stannat och fått fin färg, ca 25 min.

4. Kärna ur och tärna äpplet. Blanda ingredienserna till såsen och smaka av med salt och peppar. Servera pannkakan med äppelsås och rårivna morötter.

Ca 420 kcal per portion, 16 g fett, 17 g protein, 51 g kolhydrater