

Ugnspannkaka med kassler

sön, 12/09/2010 - 22:00 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

Veckans mattips, v.36

Den här veckan blir det tips om något enkelt, gott och mättande.

Ugnspannkaka

4 portioner (10 pp/port)

7 dl lättmjölk

3 ägg

3,5 dl fullkornsvetemjöl

6-8 tunna skivor kassler el en bit rökt skinka(270 gr)

1 purjolök

Sätt ugnen på 225 grader. Vispa ihop ägg, mjölk och mjöl och låt det svälla c:a 5 min. Strimla purjolök och kassler och lägg det i en ugnsfast form (~25*35 cm), klädd med smörpapper, och håll över pannkakssmeten. Grädda i 25-30 min, tills pannkakan stannat.

Servera med grönsaker till, själv brukar jag äta brocolli, som både är gott och fyllt med nyttigheter.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/ugnspannkaka-med-kassler>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>