



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannekaker med rødkål, hvite bønner og Selbu Blå, servert med fersk fiken og urtedressing

Pannekaker

1 pakke pannekaker

Rødkål og hvite bønner

300 g rødkål

1 pakke hvite bønner

1 pakke honning

1 stk sitron

Tilbehør

1 stk fiken

1 pakke hasselnøtter

½ stk Selbu Blå

1 pakke

balsamicovinaigrette

50 g ruccola

1 pakke lett urtedressing

🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 250 grader varmluft.

2 **Pannekaker:** Pakk pannekakene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 15 minutter.

3 **Rødkål og hvite bønner:** Kutt rødkålen i tynne strimler. Skyll bønnene i kaldt vann. Del sitronen i to. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen og bønnene i omtrent 3 minutter. Tilsett honningen og saften fra sitronen, og krydre med litt salt og pepper. Stek det hele videre i 2 minutter.

4 **Tilbehør:** Kutt fikenen i tynne båter. Grovhakk hasselnøttene. Smuldre opp Selbu Blå-osten i mindre stykker. Bland fikenen, balsamicovinaigretten og ruccolaen i en serveringsskål. Ha urtedressing over i en liten serveringsskål.

5 **Servering:** Fyll pannekakene med rødkålen, bønnene og blåmuggosten. Server ruccolaen, fikenen, hasselnøttene og urtedressing til retten.

6 Nyt måltidet!

Tips fra kokken: Fyll pannekakene med rødkål, bønner og ost. Rull pannekakene sammen, og legg dem på et stekebrett med bakepapir. Riv over parmesan om du har, og gratiner pannekakene i ovnen ved 220 grader varmluft i 10 minutter.