

Grønne blinis med rejer

(4 pers.)

Det skal du bruge:

Dej:

100 g helbladet spinat, frisk eller frossen

1-2 gulerødder (ca. 100 g)

1 dl vand

1 dl havregryn (ca. 35 g)

½ dl hvedemel (ca. 30 g)

1 æg

150 g hytteost

½ tsk. natron

revet muskatnød

½ tsk. salt

peber

1 spsk. flydende fedtstof

150 g rejer

150 g hytteost

1/4 dl krydderurter efter smag, gerne 2-3 slags

salt, peber

Sådan gør du:

Optø spinaten, hvis den er frossen, Pres vandet af.

Riv gulerødderne groft.

Kog vandet op, og hæld det over havregrynene.

Pisk alle ingredienserne til dejen sammen.

Bag den i fedtstoffet som 8 blinis på en pande med belægning. Bag ved svag varme, til de små pandekager er gennembagte.

Afdryp rejerne. Optø frosne rejer først.

Hak krydderurterne, og rør dem i hytteosten.

Krydr blandingen med salt og peber.

Servering:

Anret hytteost og rejer på blinis.

Opbevaring:

Du kan fryse blinis.

Variation:

Brug hakket grønkål i stedet for spinat.

Laks, tun eller ørred kan erstatte rejer.



Tip:

Blinis er lækre som forret. Portionen rækker så til 8 personer.

Pr. person:

Energi 850 kJ/200 kcal

Fedt 7 g - Kulhydrat 14 g - Protein 20 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g