

Grønkålsmandekager med pighvar

Ingredienser:

Grønsagsmandekager

3 æg

2 dl mel

100 g smeltet smør

2½ dl mælk

100 g hakket grønål

Salt og peber

Marinerede vintergrønsager

6 små aflange rødbeder

200 g små rosenål



Marinade

saft af to lime

½ dl akaciehonning

½ dl olivenolie

Grønsagsmandekager: Ingredienserne piskes sammen og bages som tykke mandekager.

Marinerede grønsager: Rødbederne skrælles og skæres i stave på ca. max 1 cm tykkelse. Rosenkål befries for de grimme blade. Alt steges i olivenolie til de er al dente. Drysses med salt.

Marinade. Grønsagerne vendes i marinaden.

Pighvarren skæres i fileter og efterfølgende i strimler, krydres med salt og peber, vendes i mel og steges hurtigt i varm solsikkeolie. Pighvar og grønsager serveres i mandekagen som i en Wrap.