



HEIMELAGA LEFSE MED FYLL

6B, JOSTEDAL OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk agurk
- 1 kopp rømme
- 1.5 dl vatn
- 0.5 stk paprika
- 2 stk stangselleri stilk
- 2 ts karri
- 0.5 ts salt
- 2 stk gulrøtter
- 350 g kyllingkjøttdeig
- 0.7 dl havregryn
- 1 stk raudlauk
- 1 stk eple
- 1 dl fullkorn byggmjøl
- 2 stk tomater
- 0.5 stk salathovud
- 1 dl kveitemjøl

SLIK GJØR DU:

I

Fyll:

Kutt alle grønnsaker i passe små bitar, lag spagettigulrøtter og agurkspagetti med jern. Bland karri i rømmen.

Lefser: Bland det tørre og tilsett vatn. Del deigen opp i passelege emner (ca 4- 6 stk), rull til små bollar, sett dei i kjøleskåp under plast i ca 15 min.

Kjevle dei ut og steik på steikepanne eller takke. Fyll lefsene.