



HEIMELAGA LEFSE MED FYLL

6B, JOSTEDAL OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

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
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

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.