

Glutenfria Spenatplättar

Smakrika glutenfria spenatplättar är en utsökt lunch eller middag! Prova stekta champinjoner till pannkakorna eller fyll på efter egen smak!

Ingredienser - plättar

2,75 dl mjölk

1 ägg

1,5 dl Viljatuote Glutenfri Mjölblandning för Plättar

1 tsk salt

60–70 g färsk eller fryst spenat

Ingredienser - Fyllning

1 burk gräddfil

1 burk keso

1 liten rödlök

salt

timjan

rosmarin

svartpeppar

champinjoner (200–400 g)

spenat (60–80 g)

Instruktioner

1. Mixa mjölk, ägg och spenat till grön vätska.
2. Tillsätt mjölmix och salt, blanda till jämn smet, låt vila 10 min.
3. Stek i olja. Rör om smeten före varje stekning.
4. Hacka löken, blanda med gräddfil, keso och kryddor.
5. Stek champinjoner och tillsätt spenat samt kryddor.
6. Fyll plättarna med ostblandning och svampröra. Servera genast!