

Tuna Gevulde Pannekoeke.

Maak

Gebakte pannekoeke	60 ml margarine
60 ml koekmeelblom	325 ml melk
2 x 200 g blik tuna in olie	15 ml gekapte ui (halwe ui)
250 ml gerasperde cheddar kaas	125 ml room
125 ml tamatiesous	
50 ml gekapte vars pietersielie (gedroogde pietersielie kan gebruik word)	

Metode:

- 1.) Smelt die margarine in 'n kastrol.
- 2.) Voeg die meel by en roer tot gemeng.
- 3.) Voeg die melk geleidelik by en hou aan met roer tot dik en glansend.
- 4.) Verwyder van die hitte en laat toe om af te koel tot lout warm.
- 5.) Meng die sous, tuna, uie, kaas en pietersielie saam.
- 6.) Skep ongeveer 50 ml van die vulsel op elke pannekoek en rol op.
- 7.) Plaas die gevulde pannekoeke in 'n gesmeerde bak.
- 8.) Meng die room en tamatiesous saam en gooi dit oor die pannekoeke.
- 9.) Verhit voor opdiening in 'n voorverhitte oond teen 160°C vir 30 minute of tot deurwarm.

Variasie:

Voeg 200 gram gekapte ham en 250 ml gerasperde cheddar kaas, 100 gram by witsous van tunavulsel. Geur na smaak.

Nota:

Die pannekoek kan 'n dag voor die tyd gemaak word. Bedek en sit in die yskas.

Opdienings voorstel:

Bedien 1 pannekoek per persoon as 'n voorgereg of 2-3 pannekoeke per persoon as 'n ligte maaltyd saam met 'n gemengde slaai.