

ANNIKA GOLDHAMMER

Det blir bara
PANNKAKA



BOKFÖRLAGET ARENA



INNEHÅLL

INTRODUKTION	XX
HISTORIA OCH GEOGRAFI	XX
REDSKAP, RÅVAROR OCH TEKNIK	XX
RECEPT	XX
Grundrecept	xx
Tunna pannkakor	xx
Amerikanska pannkakor	
Glutenfria pannkakor	
Veganska pannkakor	
Söta pannkakor	xx
Matiga pannkakor	xx
TILLBEHÖR	XX
Sirap	xx
Krisp	xx
Socker	xx
Smör	xx
PANNKAKSRESAN	XX
RECEPTREGISTER	XX
TACK TILL	XX



FOTO EMMA MATTSOBY

INTRODUKTION

”Man blir glad av pannkakor. När jag blir serverad pannkakor känner jag mig firad.”

Plötsligt var det någon som satte fingret på varför pannkakan förtjänar en egen bok: det är bästa sortens comfort food. Mat som är lika humörhöjande som närande.

05

För många fungerar pannkakor som en slags tidsmaskin. Likt Prousts madeleinekakor väcker de nostalgiska minnen av pannkakaskalas i mormors eller farmors kök. För mig började det nog där, i mormors kök. Där serverades världens godaste pannkakor. Tunna, med fräsiga kanter och fyllda med hennes egengjorda aprikossylt.

Mormor använde aldrig något recept när hon lagade pannkakor. Hon vispade alltid ihop smeten på fri hand och kunde se om den var färdig genom att höja vispen och syna smeten som rann ner. Trots att jag har stekt fler pannkakor än de flesta normalt gör under en livstid är jag inte lika vass som mormor. Än. Men jag har lärt mig en hel del längs vägen. Dessutom har jag upptäckt hur mångsidig pannkakan kan vara.

För nej, pannkaka är inte bara efterrätt. Eller barnmat.

Pannkaka är en bas, en tom canvas som kan förvandlas till dekadent söndagsfrukost (**chocolate chip-pannkakor med friterad banan**, sid. xx), hälsosam vardagslunch (**rödbetspannkakor med belugalinser och getost**, sid. xx) eller gourmetmiddag (**polenta-plättar med parmesan och tryffel**, sid. xx). Dessutom är det enkelt att göra pannkakorna glutenfria eller veganska – eller både och.

Min förhoppning är att boken ska få fler att upptäcka hur lätt det är att variera pannkakan och att den ska ge inspiration till nya, modernare och mer hälsosamma pannkaksrätter. Och att jag därmed kan bidra till att göra någon lite gladare.

Smaklig spis!

#detblirbarpannkaka

Vill du följa min fortsatta pannkaksresa kan du göra det på webben:
detblirbarpannkaka.com
eller instagram: [@detblirbarpannkaka](https://www.instagram.com/detblirbarpannkaka).

Har du själv instagram och blir inspirerad att laga pannkakor får du gärna tagga pannkaksbilderna med [#detblirbarpannkaka](https://www.instagram.com/detblirbarpannkaka)

TUNNA PANNKAKOR

Pannkakor är ett av de mest googlade recepten i Sverige. Det är lite anmärkningsvärt eftersom det också är ett av världens lättaste recept att memorera. Ett knep är att tänka på 112: 1 ägg, 1 deciliter mjöl och 2 deciliter mjölk. Proportionerna är lagom till en person och multipliceras med antal som ska äta. Sedan bör du förstås även tillsätta lite salt och smör. 112-receptet lämnar fältet öppet för modifieringar. Jag tillsätter till exempel gärna lite kolsyrat mineralvatten för att göra pannkakorna extra krispiga och brynt smör för att göra dem extra goda. Vill du ha mer protein kan du tillsätta ett extra ägg. Receptet kan även användas för att göra plättar.

10-12 ST

25 g smör + till stekningen
2 ägg
2 ½ dl vetemjöl
½ tsk salt
5 dl mjölk (3 %)
½ dl kolsyrat mineralvatten

1. Smält smöret i en stekpanna eller bryn smöret i en kastrull och låt svalna.
2. Knäck äggen och vispa dem lätt i en bunke. Tillsätt mjölet, saltet och hälften av mjölken. Vispa till en jämn och slät smet. Vispa i resten av mjölken och smöret. Låt smeten svälla i minst 30 minuter eller över natten i kylskåp.
3. Vispa smeten på nytt efter att den har vilat och rör ner mineralvattnet. Smält en klick smör i en stekpanna på medelvärme och håll i ett tunt lager smet när pannan är ordentligt upphettad. Vicka på pannan så att smeten fördelas jämnt. Vänd när pannkakan börjar brynas i kanterna. Tillsätt eventuellt lite mer smör efter att du har vänt för extra frasiga och goda pannkakor.
4. Servera pannkakorna nygräddade.





SÖTA PANNKAKOR

KARAMELLISERADE PIÑA COLADA-PANNKAKOR

Dekadenta pannkakor för gråa novemberdagar. Karamelliseringen gör pannkakorna extra krispiga och är en tillagningsmetod som passar bra när du har pannkakor från gårdagen i kylan.

33

5-6 DESSERTPORTIONER

½ sats pannkakssmet, sid. xx
½ färsk skalad ananas
ca 50 g smör
ca 4 msk kokossocker
1-2 msk mörk rom

Vaniljcrème fraiche

2 dl crème fraiche
½ tsk vaniljpulver
ev. 1 msk lönnsirap eller flytande honung

Till servering

rostade kokosflagor

1. Stek tunna pannkakor enligt receptet.
2. Vispa crème fraichen fluffig med elvisp. Blanda i vaniljpulvret och lönnsirap eller honung om du vill ha en sötare kräm. Ställ svalt i väntan på servering.
3. Skiva ananasen och skär i mindre bitar. Smält lite smör i en stekpanna på medelvärme. Lägg i ananasen och 1 matsked kokossocker och låt ananasen karamelliseras. Häll på rom och låt den koka in.
4. Ta en pannkaka, fyll den med några ananasbitar, vik ihop till en halvmåne och vik ännu en gång. Lägg pannkakan på en tallrik bredvid spisen. Upprepa med fler pannkakor tills fyllningen är slut.
5. Låt pannan svalna något innan du börjar karamellisera pannkakorna – annars är risken att sockret bränns. Smält en stor klick smör i pannan, strö i 1 matsked kokossocker och lägg i ett par pannkakor i taget. Stek någon minut på vardera sidan så att pannkakorna karamelliseras. Ös eventuellt på med mer smör och kokossocker.
6. Servera pannkakorna nystekta, toppade med rostade kokosflagor och vaniljcrème fraiche.

PANNKAKSTÅRTA MED UGNSSYLTADE JORDGUBBAR OCH YOGHURTGRÄDDE

34

Pannkakstårta är för mig synonymt med smaken av sommar. Det är en tårta som kan varieras i oändlighet. Här har jag varvat tunna pannkakor med ugnssyltade jordgubbar och yoghurt- och limegrädde. Att sylta bär i ugnen är bekvämt, dessutom håller bären formen bättre. Om du är sugen på pannkakstårta men inte har någon att dela den med kan du göra en plättårta. Du gör den på samma sätt, fast med små plättar i stället för pannkakor.

CA 6 PORTIONER

1 sats pannkakssmet, sid. xx

Ugnssyltade jordgubbar

ca 2 l rensade jordgubbar
ca 5 dl strösocker (gärna rörsocker)
½ tsk vaniljpulver

Yoghurtgrädde

3 dl vispgrädde
3 dl tjock yoghurt
zesten från 1 ekologisk lime

Till servering

färska bär
florsocker

1. Stek tunna pannkakor enligt receptet och låt dem svalna.
2. Sätt ugnen på 100 grader. Dela mindre jordgubbar på hälften och större i kvartar. Blanda jordgubbar, socker och vaniljpulver. Lägg i en ugnform eller på en bakplåt och sylta i ugn i ca 20 minuter, tills jordgubbarna är mjuka men inte mosiga.
3. Vispa grädden under tiden och blanda ner yoghurt och limezest. Ställ svalt.
4. Ta ut plåten med jordgubbar och lägg bären i en skål eller burk. Ställ tillbaka plåten i ugnen och ta ut den igen när spadet har reducerats till en trögflytande sirap (den tjocknar mer när den har kallnat).
5. Montera tårtan genom att varva pannkakor, syltade jordgubbar, jordgubbssirap och yoghurtgrädde. Börja med ett lager pannkaka och avsluta med ett lager yoghurtgrädde. Dekorera med färska bär och pudra florsocker över.

Tips!

En annan höjdare i pannkakstårta är lemon curd och yoghurtgrädde. Dekorera tårtan med skivad persimon, physalis, passionsfrukt och rostade kokosflagor – och du har en kreation som livar upp vilken jämngrå dag som helst.



PANNKAKSKLUBBOR MED DIPP

Servera pannkakorna på pinne – det blir garanterat succé hos barnen! Stek pannkakorna i en plättlagg eller runda pepparkaksformar så får du helt runda pannkakor. Duka fram tillbehören i olika skålar så att var och en kan dippa loss.

15–20 KLUBBOR

25 g smör + till stekningen
 2 ½ dl vetemjöl (ersätt gärna 1 dl med havremjöl eller annat fullkornsmjöl)
 ½ tsk bakpulver
 2 krm bikarbonat
 1 msk strösocker (gärna rösocker)
 1/3 tsk salt
 1 ägg
 1 dl mjölk (3 %)
 1 dl gräddfil eller yoghurt
 ½ tsk äppelcidervinäger, vitvinsvinäger eller citron (kan uteslutas)

Förslag på tillbehör

jordnötssmör (sid. xxx)
 nötella (sid. xx)
 smält choklad
 rostade kokosflingor
 hackade nötter
 torkade bär

Du behöver också

sugrör av papper (säljs i välsorterade inrednings- och hobbybutiker)

Tips!

Variera klubborna genom att blanda i hackad, mörk choklad eller några nävar blåbär i smeten.

1. Smält smöret i en stekpanna eller bryn smöret i en kastrull och låt svalna.
2. Förbered alla tillbehör i skålar.
3. Rör ihop de torra ingredienserna. Separera ägget. Blanda gulan med mjölk och gräddfil eller yoghurt. Vispa vitan med vinäger till ett fast skum. Häll ner ägg- och mjölkblandningen i de torra ingredienserna utan att vispa för mycket (lite klumpar gör inget). Rör ner smöret och vänd försiktigt ner vitan.
4. Smält smör i en plättlagg på medelvärme och klicka i 1–2 matskedar smet per pannkaka. Vänd när det börjar bildas bubblor på ytan och grädda tills de är gyllenbruna på undersidan. Stick in en pinne i varje pannkaka.
5. Servera klubborna nygräddade med alla tillbehör vid sidan av.



FLUFFIGA DINKELPLÄTTAR MED RABARBER OCH KARDEMUMMA

Rabarber och kardemumma är en ljuvlig kombo. Det här är en av mina favoritpannkakor på våren när den första, späda rabarbern kommer.

72

18-20 STYCKEN

25 g smör + till stekningen
 2 ½ dl siktat dinkelmjöl
 ½ tsk bakpulver
 2 krm bikarbonat
 1 msk strösocker (gärna rörsocker)
 1 tsk mortlad eller grovmalen kardemumma
 1/3 tsk salt
 1 ägg
 1 dl mjölk (3 %)
 1 dl gräddfil eller yoghurt
 ½ tsk äppelcidervinäger, vitvinsvinäger eller citron (kan uteslutas)
 1 rabarberstjälk

Yoghurtmascarpone

1 dl grekisk yoghurt eller annan fet yoghurt
 1 dl mascarpone

Till servering

rabarbersirap (sid. xx)
 ev. torkad rabarber eller torkade hallon

1. Blanda yoghurt och mascarpone och ställ svalt i väntan på servering.
2. Smält smöret i en stekpanna eller bryn smöret i en kastrull och låt svalna.
3. Rör ihop de torra ingredienserna. Separera ägget. Blanda gulan med mjölk och gräddfil eller yoghurt. Vispa ägget med vinäger till ett fast skum. Häll ner ägg- och mjölkblandningen i de torra ingredienserna utan att vispa för mycket (lite klumpar gör inget). Rör ner smöret och vänd försiktigt ner vitan.
4. Skala eventuellt rabarbern. Dela stjälken på längden ett par gånger och skär varje längd i 4-5 centimeter långa bitar.
5. Smält en stor klick smör i en plättlagg på medelvärme. Häll i drygt 1 matsked smet per plätt och tryck ner ett par rabarberbitar i varje. Vänd när det börjar bildas bubblor på ytan. Stek tills plättarna har blivit lätt gyllenbruna på undersidan.
6. Servera plättarna nygräddade med rabarbersirap och yoghurtmascarpone. Strössla eventuellt över torkad rabarber eller torkade hallon.



PISTAGEPANNKAKOR MED FIKON OCH VISPAD CRÈME FRAICHE

De här pannkakorna är oemotståndliga om du gillar pistage. Pistageolja säljs i välsorterade matbutiker och på nätet. Den ger en extra pistagepunch men hittar du inte oljan kan den uteslutas, pannkakorna blir fantastiskt goda ändå.

8-10 STYCKEN

25 g smör + till stekningen
 1 ½ dl pistagenötter utan skal
 1 dl vetemjöl
 1 tsk bakpulver
 1 krm salt
 1 msk strösocker (gärna rörsocker)
 1 ägg
 1 ¼ dl mjölk (3 %)
 ½ tsk äppelcidervinäger
 (kan ersättas med citron eller vitvinsvinäger)
 ev. 1 msk pistageolja

Till servering

2 dl crème fraiche
 färska fikon
 grovhackade pistagenötter
 flytande honung

1. Smält smöret och låt svalna.
2. Mixa pistagenötterna till ett fint mjöl i en mixer eller matberedare. Blanda nötmjölet med de torra ingredienserna i en bunke. Separera ägget. Blanda gulan med mjölk, det avsvalnade smöret och eventuellt pistageolja. Vispa äggvitan till ett fast skum med vinäger. Häll ner ägg- och mjölkblandningen i de torra ingredienserna utan att vispa för mycket (lite klumpar gör inget). Vänd försiktigt ner vitan i smeten.
3. Vispa crème fraichen fluffig.
4. Smält lite smör i en stekpanna. Häll i ett par matskedar smet för varje pannkaka och stek på svag till medelhög värme. Vänd när det börjar bildas bubblor på ovensidan och grädda ett par minuter på den andra sidan.
5. Servera pannkakorna nygräddade med den vispade crème fraichen, färska fikon, pistagenötter och honung.





RÅ MANGO- OCH KOKOS- PANNKAKA MED CASHEWGRÄDDE OCH GRANATÄPPLE

90

En pannkaka för alla raw foodies. Experimentera gärna med smaksättningen. Testa till exempel att tillsätta lite kardemumma eller att byta cashewnötterna mot valnötter. Pulver av torkade bär säljs i välsorterade matbutiker och på nätet. Det kan uteslutas eller ersättas med färska bär.

4-5 STYCKEN

1 banan
2 dl tärnad mango
½ dl kokosflingor
1/2 dl osaltade cashewnötter
1 tsk citronjuice
1 nypa salt

Cashewgrädde

2 dl osaltade cashewnötter
½-1 dl vatten
2 krm vaniljpulver

Till servering

granatäpplekärnor
strössel eller pulver av torkade
blåbär eller andra bär

1. Lägg cashewnötterna till cashewgrädden i blöt i minst 4 timmar, gärna över natten.
2. Sätt ugnen på 42 grader, eller så nära du kan komma om du inte har en finkalibrerad elektronisk ugn. Kör alla pannkaks- ingredienser i en hushållsmixer till en så slät konsistens som möjligt. Bred ut tunna pannkakor på en plåt med bakplåtspapper och ställ in i ugnen. Grädda tills pannkakorna är någorlunda torra på ytan, 2-3 timmar (känn efter med fingret då och då). Vänd försiktigt med en stekspade och låt pannkakan bli torr på ytan på den andra sidan. Om du inte är så noga med 42-gradersregeln kan du höja temperaturen till ca 75 grader så går gräddningen betydligt snabbare.
3. Gör cashewgrädden under tiden. Häll av blötlägningsvattnet och mixa nötterna med ½ deciliter vatten och vaniljpulver till en slät grädde. Späd med mer vatten om det behövs.
4. Servera pannkakorna rumstempererade med cashewgrädde, granatäpplekärnor och blåbärspulver.



SPENAT- OCH MYNTAPANNAKAKOR MED RÅPICKLAD POLKABETA, ÄPPLE, GETOSTKRÄM OCH HONUNG

112

En variant på matiga pannkakor för dig som vill få barnen (eller dig själv) att äta mer grönt. Spenaten kan bytas mot exempelvis mangold eller grönkål och getosten mot fetaost. Skiva gärna polkabetorna med mandolin.

2 PORTIONER

1 ½ dl vetemjöl (kan ersättas med exempelvis siktat dinkelmjöl)

2 ägg

2 ¾ dl mjölk (3 %)

2 krm salt

1 dl tätt packad färsk spenat

½ dl färsk mynta (kan ersättas med exempelvis persilja eller basilika)

smör till stekningen

Getostkräm

50 g getost

100 g crème fraîche

Råpicklade polkabetor

1 msk äppelcidervinäger

2 msk rapsolja

1 nypa salt

1-2 tunt skivade polkabetor

Till servering

1 tunt skivat äpple, gärna granny smith

flytande honung

rostade solrosfrön

flingsalt och svartpeppar

1. Mixa alla ingredienser till pannkakorna med en mixer till en jämn smet. Låt smeten vila i kylan i minst 30 minuter.

2. Blanda äppelcidervinäger, rapsolja och salt i en skål. Lägg polkabetorna i lagen och låt dem marineras i väntan på servering.

3. Blanda getost och crème fraîche till en slät kräm. Ställ kallt i väntan på servering.

4. Smält lite smör i en stekpanna på medelvärme och grädda tunna pannkakor.

5. Servera pannkakorna toppade med polkabets- och äppleskivor och getostkräm. Ringla över flytande honung och strö över solrosfrön, flingsalt och svartpeppar.

Tips!

kalla dem Shrekpannkakor i stället för spenatpannkakor när du presenterar dem för barnen.





SÖTPOTATISPAKKAKOR MED FETAOST OCH CHILI

Det här är bananpannkakans matiga kusin – en pannkaka baserad på enbart två ingredienser. Om du har överbliven sötpotatis i kylan är smeten klar på två minuter. Och om du håller igen på kryddorna blir det en perfekt småbarnspannkaka.

124

CA 5 STYCKEN

1 skalad och grovtärnad sötpotatis (motsvarande 1 ½ dl mosad sötpotatis)
2 ägg
ca 1 krm salt
grovmalen svartpeppar
smör till stekningen

Till servering

fetaost
chiliflingor
sallad

1. Koka upp vatten i en kastrull. Lägg i sötpotatisen och låt koka på låg värme tills den är al dente, 5-10 minuter. Häll av vattnet och låt potatisen kallna. Skölj den med kallt vatten om du vill snabba på processen. Låt potatisen rinna av ordentligt. Mosa den lätt med en gaffel och mät upp ca 1 ½ dl.
2. Lägg potatisen i en mixer tillsammans med ägg, salt och svartpeppar och mixa till en jämn smet.
3. Smält rikligt med smör i en stekpanna på medelvärme. Klicka i 1-2 matskedar smet per pannkaka och stek tills de är gyllenbruna på undersidan. Vänd och stek ytterligare ett par minuter.
4. Servera pannkakorna nygräddade med fetaost, chiliflingor och en god sallad.

Tips!

Smaksättningen på sötpotatispannkakorna kan enkelt varieras. Föredrar du en sötare variant kan du följa receptet ovan men utesluta svartpeppar och lägga till 2 krm kanel samt 1 krm vardera av muskot, ingefära och kryddnejlika. Servera med pekannötter, smör och lönnsirap eller flytande honung.



SOCKER

Ibland är det enklaste det godaste, som smör och socker till tunna pannkakor. Vill du variera dig är det enkelt att sätta smak på sockret. Dessutom blir det en trevlig färgklick på pannkakorna.

Jordgubbssocker

1 dl frystorkade jordgubbar
1 dl strösocker

1. Häll ingredienserna i en mixer och mixa till ett fint socker.
2. Förvara i en ren, lufttät burk.

Lingonsocker

1 dl torkade lingon
1 dl strösocker

1. Häll ingredienserna i en mixer och mixa till ett fint socker.
2. Förvara i en ren, lufttät burk.

Banansocker

1 dl torkade bananchips
1 dl kokos- eller strösocker

1. Häll ingredienserna i en mixer och mixa till ett fint socker.
2. Förvara i en ren, lufttät burk.

Bourbonsocker

2 dl rörströsocker
½ tsk vaniljpulver
3-4 msk bourbonwhisky
en nypa salt

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda sockret med övriga ingredienser och häll ut på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ställ in plåten i ugnen tills sockret har torkat, 40-60 minuter. Rör om ett par gånger under tiden.
3. Bryt isär större sockerklumpar och förvara i en ren, lufttät burk.

Fänkålssocker

Fänkålsfröna ger sockret en smak av lakrits och passar bra när du vill ha en oväntad smakbrytning på pannkakorna.

1 ½ msk hela fänkålsfrön
1 dl strösocker

1. Rosta fänkålsfröna i en torr panna och låt svalna.
2. Häll ingredienserna i en mixer eller mortel och mixa eller stöt sockret.
3. Förvara i en ren, lufttät burk.

