

# HERLEV SPISER GRØNT

## Panisse - kikærte fritter

### Ingredienser, 4 personer:

250 gram kikærtemel

1 liter vand

1 dl. olie

2 hakkede løg

2 fed hvidløg

Evt. revet ost eller oste endeskiver  
(det smelter ud i)

Salt og krydderier efter egen smag  
(antons favorit er hakkede jalapenos)

### Sådan gør du:

1. Steg løg og hvidløg i olien

2. Tilsæt alt vand og kikærtemel og pisk godt igennem imens det koger op og tykner

3. Det koges igennem og hældes i et fad eller lille bradepande så det har en tykkelse på ca. 4-5 cm. i højden og stilles på køl

4. Efter nogle timer eller dagen derpå kan du skære små klodser af pannissen og stege på panden så den blir sprød udenpå og blød og cremet indeni

Serveres med f.eks en krydret dahl med youghurtdressing og frisk salat

Opskriften  
er delt af  
antOn's



**Herlev**  
Kommune