

## TRADITIONELLA BLODPANNKAKOR

### Pannkakor

4 dl blod  
2 dl vatten  
4–4,5 dl vetemjöl  
1–2 tsk salt

### Servering

lingonsylt eller  
rårörda lingon  
sirap

Blanda ingredienserna till en smet. Stek i panna med smör som vanliga pannkakor. Servera med lingonsylt och sirap.



*Blodpannkaka är en favorit från norr till söder. Renblod uppskattas för sin goda smak och sitt höga järninnehåll. Blodet tas direkt efter slakt, förr torkades och förvarades det i renmagen, nu fryses det vanligtvis in. Att äta c-vitamin till maträtten ökar kroppens järnupptag. Det här är en variant på blodpannkaka där bland annat lök har tillsatts i smeten.*

# BLODPANNKAKA

## med messmörssås, rårörda lingon och suovas

**ANTAL:** 4 personer **TILLAGNING:** 30 minuter, lätt **RECEPT:** Elaine Asp

### INGREDIENSER

#### Pannkakor

3 st lökar  
3 dl renblod  
3 dl vatten eller buljong  
5 dl vetemjöl  
0,5 dl sirap  
2 msk salt  
1 msk malen kryddpeppar  
smör till stekning

#### Sås

200 gr lättrokt renfett eller suovas  
1 dl messmör  
1 dl grädde

#### Rårörda lingon

8 dl färska lingon  
4 dl socker

#### Servering

rårörda lingon

### GÖR SÅ HÄR

#### Pannkakor

1. Hacka löken fint, smörfräs.
2. Vispa blod, vätska, mjöl, sirap, salt och kryddor till en slät smet, rör ned löken sist. Låt svälla 10 minuter, passa på att göra såsen under tiden.
3. Grädda i smör som tunnpannkakor.

#### Sås

1. Fräs köttet/fettet, blanda i grädde och messmör.
2. Sjud till en simmig sås.

#### Rårörda lingon

1. Rensa och skölj lingonen.
2. Blanda med socker.
3. Rör om tills sockret har löst sig och bären ser mosiga ut.
4. Häll överskottet i väl rengjorda glasburkar med lock, de har lång hållbarhet vid sval och mörk förvaring.

#### Servering

Lägg upp pannkakor, sås och ät med rårörda lingon.