



## Skinkestang

Vandet tilsættes, og risene småkoger under låg ca. 15 min.

Salt og dild røres i.

Skindet skæres af hellefisk, og den skæres i tynde strimler.

Æggene skæres i skiver.

Dejen rulles ud på størrelse med en bageplade.

Ris, hellefisk og æg lægges på halvdelen af dejen.

Den anden halvdel foldes over, kanten pensles med æg og trykkes til.

Overfladen pensles med æg.

**Bagetid:** 20-25 min. ved 200°.

Serveres lun, gerne med grøn salat.

**Energi:** 12050 kilojoule (2880 kalorier) fordelt på 16% fra protein, 54% fra fedt, 30% fra kulhydrat.

**Tips:** Det er lettest at flytte dejen over på pladen, inden fyldet lægges på.

## Skinkestang (4-6 pers)

**Fyld:**

¼ kg champignon

100 g kogt røget skinke

175 g flødeost

2 tsk mild sennep

1 tsk fransk sennep

½ tsk salt

2-3 spsk klippet purløg

1 pakke frossen butterdej (425 g)

Champignon skæres i skiver og svitses ca. 5 min. på tør pande.

Skinke skæres i terninger og kommes i en skål sammen med champignon, flødeost, sennep, salt og purløg.

Butterdejspladerne lægges oven på hinanden, udrulles i ca. 25 x 35 cm, og dejen lægges over på pladen.

Fyldet fordeles på midten, og siderne skæres i strimler på skrå.

Enderne foldes først ind, og strimlerne lægges over hinanden (skiftevis højre og venstre).

Pensles med æg.

**Bagetid:** 30-35 min. ved 200°.

Serveres som frokostret, let aftensmad eller natmad.

**Energi:** 15800 kilojoule (3780 kalorier) fordelt på 18% fra protein, 60% fra fedt, 22% fra kulhydrat.