



Terteskjell med fyll

- 8-12 terteskjell, kjøpes ferdige i butikk
- 1 liten boks reker (eller stor, hvis du liker mye reker)
- 3 ss smør
- 3 ss hvetemel
- 1 pose amerikansk grønnsaksblanding
- 1 ts salt (eller etter egen smak)
- 1 pakke crabsticks
- 400 g fløtepudding
- 8-10 dl melk

Ha middels varme på komfyren, slik at ikke sausen brenner seg

Smelt smøret og bland inn hvetemelet

Ha i søet/saften som rekene ligger i

Spe på med litt og litt melk mens du rører godt i sausen. Rør til du har en litt tykk, klumpfri saus. Bruk melk til du er tilfreds med tykkelsen

Ha i grønnsaksblanding og salt. Bland godt

Skjær opp puddingen til du har terninger i den størrelsen du foretrekker og ha dem opp i sausen

Når du har fått sausen til å koke, skru ned varmen slik at den småkoker. Rør godt for å forhindre at den svir seg. Det skjer fort!

Legg terteskjell på brett og sett dem inn i kald ovn på over-/undervarme. Sett dem midt i ovnen på 100°

Del opp crabsticks i mindre biter, 3-4 biter pr. stick.

Når ovnen har nådd 100°, skru den av, men la skjellene ligge i ovnen med lukket dør

Nå har fyllet småkoke like lenge som skjellene har vært i ovnen, så bland reker og crabsticks i fyllet og bland godt. Har du dem i for tidlig blir de gjerne seige

Ta ut skjellene, og ha ønsket mengde i hvert skjell.