



Socca-pannenkoeken met groene asperges

courgette en korianderolie

Socca is een soort hartige pannenkoek van kikkererwtenmeel, water en olijfolie. Het is een lekkernij uit Nice, maar ook in Noord-Italië wordt het vaak met rozemarijn gegeten (alsof het een soort focaccia is). Omdat socca van kikkererwtenmeel wordt gemaakt, is het ook nog eens een gezonde snack (in vergelijking met snacks van andere meelsoorten). Kikkererwten zijn namelijk glutenvrij en rijk aan eiwitten en voedingsvezels.

35 min | 738 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kikkererwtenmeel	g	100	200	300	400
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Verse kurkuma, rasp	tl	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Groene asperges	g	125	250	375	500
Verse koriander	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Water	ml	175	350	525	700
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop een beslag van het kikkererwtenmeel, water, 1/3 van de olijfolie en een snuf zout. Zet vervolgens opzij (15 minuten).
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep daarna droog met keukenpapier. Schil de kurkuma en rasp fijn (let op: kurkuma geeft erg af!). Verhit olie in een bakpan en rooster de kikkererwten op een middelhoog vuur krokant in 15 minuten. Breng op smaak met paprikapoeder, kurkuma, zout en (chili)peper. Schep uit de pan en houd warm.
3. Breng water aan de kook voor de asperges. Was de asperges, snijd de harde onderkant eraf en snijd in stukken. Kook de asperges 2-3 minuten en giet daarna het water af.
4. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan (of grill) en bak de courgette, asperges en ui totdat ze lichtbruin kleuren. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verhit olie in een bakpan en bak de socca-pannenkoeken lichtbruin en gaar (of gebruik twee pannen). Bak per persoon tenminste 2 pannenkoeken, leg ze op een warm bord en dek af (of houd warm in de oven). Beleg de socca's met de geroosterde kikkererwten en groenten.
6. Mix de koriander met olijfolie extra vierge tot een groene dressing, kruid met zout en peper en druppel over de socca.

Tip: Het is ook erg lekker om de socca-pannenkoekjes in de oven verder te verwarmen (nog 15 minuten op 180 °C).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

