



290 gram
groenten per
portie *

Hartige pannenkoeken met vijgensaus en courgette linten

Lekker, pannenkoeken! Maar dan met een gezonde twist. We mengen vandaag bloemkoolrijst door het beslag zodat je ongemerkt lekker veel groenten binnen krijgt. De courgette en sjalotten maken de pannenkoek lekker hartig en de vijgensaus zorgt voor een zoetje. Gebruik meerdere pannen zodat je dunne pannenkoeken kunt bakken en alles snel kunt serveren.

25 min | 601 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
Pannenkoekmix meergranen	<i>g</i>	75	150	225	300
Halfvolle melk	<i>ml</i>	150	300	450	600
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Bloemkoolrijst	<i>g</i>	100	200	300	400
Sjalot	<i>st</i>	1	2	2	4
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Vruchtenspread vijgen	<i>g</i>	10	20	30	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en 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 luchtig beslag van het meel, de melk en eieren. Meng de bloemkoolrijst erdoor en breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit olie of boter in een goede bakpan, schenk wat beslag er in en bak de pannenkoeken op een middelhoog vuur. Je mag hier iets langer over doen zodat de bloemkoolrijst ook zachtjes gaart. Maak zo meerdere pannenkoeken, afhankelijk van het aantal mensen aan tafel.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de courgette en snijd in linten of plakjes. Verhit olie in een grillpan (of bakpan) en bak de courgette en sjalotten lichtbruin. Roer de vijgencompote los met een beetje water.
4. Leg op iedere pannenkoek een 'stapeltje' courgette en sjalotten en druppel de vijgensaus over de pannenkoeken, net als stroop.

Tip: Een geheime tip: smelt een beetje boter en meng deze door het beslag. Hierdoor gaan je pannenkoeken veeeeel minder plakken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

