

Japanse okonomiyaki met spitskool

met zeewier chips

Okonomiyaki is een ware streetfood-hit in Japan. Het zijn hartige kool-pannenkoekjes die gemakkelijk zelf te maken zijn met verschillende groenten en toppings. Een feestje op je bord! We laten je de basis van okonomiyaki zien, maar probeer vooral verschillende combinaties uit. Ook lekker met bijvoorbeeld noodles, wortel en prei. Nb gebruik voor 3 of 4 personen twee pannen om de okonomiyaki te bakken.

30 min | 541 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
Gesneden spitskool	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Gember, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Mais	g	100	200	300	400
Ei	st	2	4	6	8
Patentbloem	g	75	125	190	250
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Nori chili crisps	g	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Water	ml	125	250	375	500
Olie	el	1	3	4	6
Ketchup	el	1	3	4	6
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2

**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. Snijd de gesneden kool nog wat kleiner. Was of schil de wortel en rasp grof of snijd heel klein. Was de bosui en snijd fijn. Schil en rasp de gember. Spoel de maïs in een zeef onder de kraan. Meng alles in een kom en bewaar wat bosui voor garnering.
2. Klop in een andere kom de eieren, bloem en het water door elkaar tot een stevig beslag. Schep de groenten door het beslag en breng op smaak met limoensap, sojasaus en de helft van het zeewier.
3. Verhit olie in een kleine bakpan met anti-aanbaklaag. Doe een flinke schep van het beslag in de pan en maak een platte pannenkoek. Draai na enkele minuten (wanneer de randen knapperig worden) de pannenkoek voorzichtig om (eventueel m.b.v. een platte deksel of bord) en bak de andere kant knapperig. Herhaal dit totdat het beslag op is.
4. Maak een sausje van ketchup en sojasaus. Roer een beetje mayonaise los.
5. Garneer de okonomiyaki pannenkoekjes met de zeewier chips, ketchupsaus, mayonaise en strooi de overgebleven bosui erover.

Tip: Wil jij ook mooie, dunne strepen creëren op de okonomiyaki? Doe de saus dan in een knijpfles en 'versier' de pannenkoekjes met strepen of een ruitpatroon.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief