



Pannenkoeken met wortel

en een warme salade van linzen en spinazie

Vandaag eten we hartige pannenkoeken op basis van een heerlijke pannenkoekenmix. Eigenlijk mengen we een guilty pleasure met lekker veel vezels en groenten. Je maakt een lekker pannenkoekenbeslag volgens oud-Hollands recept. De combinatie met wortel, linzen en spinazie zorgt voor een heerlijke maaltijd voor jong en oud.

35 min | 764 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
Wortel	g	200	400	600	800
Spinazie	g	50	100	200	300
Linzen	g	100	200	300	360
Pannenkoekmix	g	75	150	225	300
Ei	st	1	2	3	4
Melk	ml	150	300	450	600
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Walnoten	g	15	25	50	50

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Was of schil de wortel en rasp klein in een keukenmachine of met een rasp. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
2. Klop een beslag van de pannenkoekmix, ei, melk, zout en peper. Schep de wortelrasp en 2/3 van de kleingesneden spinazie door het beslag.
3. Verhit de olie samen met de boter in een bakpan en bak de pannenkoeken lichtbruin en gaar (of gebruik twee pannen, dan gaat het bakken 2 keer zo snel). Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant droog is. Bak per persoon tenminste twee pannenkoeken, leg ze op een warm bord en dek af met aluminiumfolie of een deksel.
4. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een andere bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg vlak voor het serveren de uitgelekte linzen en de overgebleven spinazie toe en roerbak een halve minuut op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Beleg de pannenkoeken met de warme salade van linzen en spinazie. Hak de walnoten grof en verdeel over het gerecht.

Tip: Het is ook lekker de walnoten te roosteren in een droge bakpan en op het laatst te mengen met een beetje honing.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

