



Socca pannenkoek met zoete aardappel

en een topping van snijbiet

Socca is een soort pannenkoek, gemaakt van kikkererwtenmeel. Oorspronkelijk komt het gerecht uit Nice, waar ze de socca in de oven bereiden in een ovenbestendige lage pan. Wij gebruiken geen oven en mengen geraspte zoete aardappel door het beslag. Hierdoor worden de pannenkoeken een stuk gezonder, maar nog steeds net zo lekker! Gebruik meerdere pannen zodat je de pannenkoeken snel kunt serveren.

40 min | 730 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 met kikkererwten	g	75	150	225	300
Ei	st	1	2	3	4
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Sjalot	st	1.5	3	5	6
Snijbiet	g	75	150	250	300
Cherry tomaten	g	75	150	250	300

zelf toevoegen:

(Bruis)water of lactosevrije melk	ml	125	250	375	500
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	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 luchtig beslag van het kikkererwtenmeel, ei, tijm, en (lactosevrije) melk of (bruis) water. Zet opzij.
2. Schil de zoete aardappel en rasp klein in een keukenmachine of met een rasp. Schep de zoete aardappelrasp door het beslag en meng goed door elkaar.
3. Verhit royaal olie in een bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de socca pannenkoeken aan beide kanten lichtbruin en gaar. Keer de pannenkoeken voorzichtig met behulp van een platte deksel of een bord. Bak per persoon 2 pannenkoeken.
4. Was de snijbiet in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Pel de sjalot en snijd in partjes. Snijd de tomaten doormidden. Verhit olie in een bakpan en roerbak de snijbiet stelen, sjalot en tomaten enkele minuten op een hoog vuur. Bak dan het snijbiet blad mee tot het licht slinkt en kruid met zout en peper.

Tip: Je kunt de socca ook in de oven bereiden op 220 °C. Of er kleine rösti koekjes van maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

