



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Koreaanse pajeon met snijbonen en sesamzaadjes

Deze hartige pannenkoek wordt in vele variaties in Korea gegeten. Onze variant is speciaal met bosuitjes, snijbonen en wortel. Het bruiswater zorgt voor een stevige pannenkoek. Leuk om klaar te maken en ideaal om restjes groenten in weg te werken.

25 min | 428 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                 | <i>g</i>   | 125  | 250 | 375 | 500 |
| Snijbonen              | <i>g</i>   | 125  | 250 | 400 | 500 |
| Bosui                  | <i>bos</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Knoflookteen           | <i>st</i>  | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Gember                 | <i>tl</i>  | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Meergrananmeel         | <i>g</i>   | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Ei                     | <i>st</i>  | 2    | 4   | 6   | 8   |
| Bronwater met koolzuur | <i>ml</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Sesamzaadjes           | <i>g</i>   | 10   | 20  | 25  | 40  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |            |      |     |     |     |
| Sojasaus               | <i>el</i>  | 1    | 2   | 3   | 4   |
| (Sesam)olie            | <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. Was of schil de wortel en snijd in kleine reepjes (of rasp grof). Maak de snijbonen schoon en snijd ze in smalle reepjes. Snijd de bosui klein. Pel de knoflook. Schil de gember en rasp of snijd fijn.
2. Doe het meel samen met het zout in een ruime kom en maak een kuiltje. Kluts de eieren los in een kommetje en schenk samen met het bronwater bij het meel. Klop tot een kleverig beslag. Schep de bosui erdoor (houd een beetje apart voor garnering) en pers de knoflook erboven uit. Roer goed door elkaar en zet opzij.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en roerbak eerst de wortelstukjes samen met de snijbonen en gember 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje sojasaus toe. Verdeel de groenten over de bodem, schenk het beslag erop en schud zodat het beslag zich goed verdeelt. Bak de pannenkoek afgedekt op een laag vuur tot deze stevig aanvoelt. Je kunt natuurlijk ook meerdere kleine pannenkoeken bakken.
4. Serveer de pannenkoek en strooi de sesamzaadjes en overgebleven bosui erover. Besprenkel met sojasaus.

*Tip: Het is ook heerlijk om een klein beetje mayo te mengen met soja saus. Heel Hollands, maar zooo lekker. Je kunt ook een deel van de groente uit de pan scheppen om iets makkelijker de pannenkoeken te kunnen bakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

