



310 gram
groenten per
portie *

Paprika-spinazie pannenkoek

met champignons

Fan van pannenkoeken, spinazie én paprika? Dan is dit recept ideaal voor jou! Deze pannenkoeken zijn gezond en hartig, dankzij de meergranen mix, yoghurt en groenten. Spinazie is een groene bladgroenten die rijk is aan ijzer. Vitamine C zorgt dat ijzer beter opgenomen wordt in je lichaam en paprika is rijk aan vitamine C. De perfecte combinatie dus. 'In samenwerking met De Hippe Vegetariër'

30 min | 580 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
Pannenkoekenmix, meergranen	g	100	200	300	400
Yoghurt	ml	40	75	115	150
Rode paprika	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	50	100	150	200
Ui	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	125	250	250	500

zelf toevoegen:

Water	ml	150	300	450	600
Bakolie	el	2	3	5	6
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. Meng de pannenkoekmix met de yoghurt, het water, zout en peper. Zet vervolgens opzij.
2. Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Was de spinazie en laat uitlekken in een zeef. Snijd de helft van de paprika en spinazie heel klein en meng dit door het beslag.
3. Verhit olie in een bakpan met anti-aanbaklaag, schep wat beslag in de pan en bak de pannenkoeken aan weerszijden bruin en gaar. Keer de pannenkoek om met behulp van een bord of platte deksel. Bak zo verder totdat al het beslag op is.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Snijd de rest van de paprika in repen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, paprika en champignons bruin en zacht. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
5. Beleg de paprika-spinazie pannenkoeken met de gebakken groenten. Garneer met een handje spinazie.

Tip: Ook erg lekker met geroosterde kikkererwtencroutons of met geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

