



Socca-pannenkoeken

met cherrytomaten en broccoli

Socca is een soort hartige pannenkoek van kikkererwtenmeel, water en olijfolie. Het is een lekkernij uit Nice, maar ook in Noord-Italië wordt het vaak met rozemarijn gegeten (alsof het een soort focaccia is). Omdat socca van kikkererwtenmeel wordt gemaakt, is het ook nog eens een gezonde snack (in vergelijking met snacks van andere meelsoorten). Kikkererwten zijn namelijk rijk aan eiwitten en voedingsvezels.

35 min | 822 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
Kikkererwtenmeel	g	100	200	275	400
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Cherrytomaaten	g	125	250	250	500
Rode ui	st	1	2	3	4
Katenspek	g	45	90	90	180

zelf toevoegen:

Water	ml	300	600	800	1200
Bakolie	el	0.5	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1	2
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ovenschaal). Klop een beslag van het kikkererwtenmeel, water, olijfolie extra vierge en een snuf zout. Zet vervolgens opzij.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef af onder de kraan. Dep daarna droog. Verhit bakolie in een koekenpan en rooster de kikkererwten op een middelhoog vuur krokant in 25-30 minuten. Breng de kikkererwten op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
3. Breng een pan met water aan de kook. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in kleine dobbelsteentjes. Kook de broccoli 5 minuten en giet daarna het water af. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Spreid de broccoli uit over de bakplaat, druppel olijfolie extra vierge eroverheen en plaats voor 15-20 minuten in de voorverwarnde oven.
4. Pel en snipper de ui. Snijd de spek in reepjes. Bak de ui samen met het spek in een droge koekenpan goudbruin. Haal uit de pan en leg opzij.
5. Verhit bakolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de socca-pannenkoeken bruin en gaar (of gebruik 2 pannen). Bak per persoon tenminste 2 pannenkoeken, leg ze op een warm bord en dek af met aluminiumfolie of een deksel (of houd warm in de oven).
6. Beleg de socca's met het spek, tomaatjes en broccoli. Strooi de geroosterde kikkererwten erover.

Tip: Het is ook erg lekker om de socca-pannenkoekjes in de oven verder te verwarmen (nog 15 minuten op 180 °C). Daar worden ze heerlijk krokant van.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

