



Rode bieten pannenkoek

met spinazie en bosui

Pannenkoeken worden overal ter wereld gegeten, soms hartig, soms zoet. Met slechts een paar ingrediënten tover je een lekkere maaltijd op tafel. Vandaag kleuren we het beslag roze met voorgekookte rode bietjes. Heerlijk in combinatie met bosui en spinazie.

30 min | 677 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
Rode bieten, voorgekookt	<i>g</i>	125	250	350	500
Spinazie	<i>g</i>	50	100	100	200
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Bosui	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
Pannenkoekenmix, meergranen	<i>g</i>	100	200	300	400
Sprouty kiemen	<i>bakje</i>	40	75	150	150

zelf toevoegen:

Amandelmelk		150	300	450	600
Bakolie	<i>el</i>	2	3	4	5
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. Snijd de bietjes klein en pureer met een staafmixer of pureestamper tot een puree. Bewaar wat bietenblokjes om het gerecht mee te garneren. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan. Pel en snipper de ui. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes, houd het groene en witte deel gescheiden.
2. Doe de pannenkoekenmix, bietjespuree en amandelmelk in een beslagkom en mix alles tot een glad beslag. Zet vervolgens opzij.
3. Blancheer de sprouty kiemen door kokendheet water erover te gieten. Spoel direct daarna af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt.
4. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui en het witte deel van de bosui 2 minuten. Voeg de sprouty kiemen en 3/4 van de spinazie toe en roerbak mee. Breng op smaak met zout en peper en zet opzij.
5. Verhit bakolie in dezelfde koekenpan (of gebruik 2 koekenpannen). Giet wat beslag in het midden van de pan en draai de pan vervolgens snel rond totdat de hele bodem bedekt is met beslag. Bak op een middelhoog vuur totdat de bovenkant van de pannenkoek droog is en de onderkant lichtroze. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant. Bak zo verder totdat al het beslag op is.
6. Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en garmeer met bietjes en de rest van de bosui. Je kunt de pannenkoeken ook opgerold serveren.

Tip: Heb je liever groene pannenkoeken? Meng dan het beslag met spinazie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

