



200 gram
groenten per
portie *

Roze bietenpannenkoek

met spinazie-cottage cheese

Pannenkoeken worden over de hele 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 rode bietjes. Heerlijk met een topping van spinazie en cottage cheese.

35 min | 803 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode bietjes	g	125	250	375	500
Meergranen pannenkoekmix	g	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4
Melk	ml	175	350	500	700
Ui	st	0.5	1	2	2
Baby spinazie	g	50	100	150	200
Cottage cheese	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie	el	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. Snijd de bietjes klein en pureer met een staafmixer of pureestamper. Bewaar wat bietenblokjes om het gerecht mee te garneren.
2. Doe de pannenkoekenmix, bietenpuree, eieren en melk in een beslagkom en mix alles tot een glad beslag. Breng op smaak met zout en peper en zet enkele minuten opzij.
3. Pel en snipper de ui. Was de spinazie in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg 3/4 van de spinazie toe en bak mee. Zodra de spinazie slinkt, schep je de cottage cheese erdoor. Verwarm nog enkele minuten. Breng op smaak met zout en peper en zet afgedekt opzij.
4. Verhit olie in een andere bakpan (of gebruik 2 pannen). 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.
5. Verdeel het spinazie-cottage cheese mengsel over de pannenkoeken en garneer met wat overgebleven spinazie en bietenblokjes.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

