



280 gram
groenten per
portie *

Keto hartige pannenkoeken met ansjovis topping

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Ansjovis is een klein zoutwatervisje dat leeft in grote scholen. De vis wordt maximaal zo'n 20 centimeter lang en staat bekend om zijn krachtige, zilte smaak en rijke umami-karakter. Vandaag combineren we de ansjovis met zacht gebakken ui, wat zorgt voor een heerlijke hartige topping. Dat wordt smullen! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 544 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
Spinazie	g	100	200	250	400
Griekse yoghurt	ml	20	40	60	80
Eieren	st	2	4	6	8
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Ansjovis in olijfolie	g	25	45	65	90
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Avocado	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	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. Was de spinazie grondig, laat goed uitlekken en snijd de helft klein. Doe de kleingesneden spinazie en de yoghurt in een kom. Doe de eieren erbij en mix of pureer tot een glad beslag.
2. Verwarm olie en boter in een bakpan. 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. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant. Bak zo verder totdat al het beslag op is.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de ansjovis klein. Verhit de olie van de ansjovis in een pan en bak de ui samen met de ansjovis ongeveer 5 minuten, tot de ui zacht is en de ansjovis is opgelost.
4. Halveer ondertussen de cherrytomaatjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Snijd de avocado in plakjes of stukken. Meng de tomaatjes en avocado met het ansjovismengsel en de overgebleven spinazie, hussel alles goed door elkaar en breng op smaak met peper.
5. Beleg de pannenkoeken met de tomaat-avocado-ansjovis topping.

Tip: Je kunt van de spinazie, avocado en tomaatjes ook een salade maken voor naast de pannenkoeken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

