



Farinata - kikkererwtenpannenkoek

met geroosterde sjalottenyoghurt

De farinata is bekend streetfood uit Italië, wij maken er een lekker fris gerechtje van. De bereidingstijd is iets langer dan je bent gewend, maar we beloven dat de oven het meeste werk doet. En dan krijg je wel iets heel erg bijzonders ...

45 min | 783 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
Ei	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Volle yoghurt	ml	75	150	225	300
Little gem	st	1	1	2	2
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	2	4	6	8
Lauw water	ml	200	400	600	800
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 200 °C. Mix het kikkererwtenmeel met het ei, de Italiaanse kruiden, de helft van de olijfolie en het lauwe water. Klop goed met een garde en zet 15 minuten opzij.
2. Pel intussen de sjalotten en snijd in partjes. Pel de knoflook. Leg alles in een ovenschaal en bak 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Verhit olie in een bakpan en bak per persoon 2 dunne kikkererwtenpannenkoeken (als je twee bakpannen gebruikt gaat het dubbel zo snel). Leg ze op een warm bord en dek af met aluminiumfolie of een deksel of houd warm in de oven.
4. Prak de knoflook en roer door de yoghurt. Schep 3/4 van de gebakken sjalotten door de yoghurt en kruid met zout en (chili)peper.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Was de tomaatjes en snijd klein. Serveer de farinata met erop een flinke schep van de geroosterde sjalottenyoghurt, sla, tomaat en de overgebleven sjalotten.

Tip: Je kunt de salade ook naast de farinata serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

