



V Mediterrane hartige pannenkoeken

Tip voor hartige pannenkoeken bakken

Pannenkoeken met een hartige vulling zijn wat lastiger om te draaien en ze scheuren sneller, wat vaak komt door een wat zwaarder pannenkoeken beleg. Een makkelijke manier om hartige pannenkoeken om te draaien: laat de pannenkoek vanuit de pan op de binnenkant van een deksel of een groot bord glijden. Leg de koekenpan daar

vervolgens op z'n kop op en draai alles in een vlugge beweging om. Nu kun je eenvoudig de andere kant van de hartige pannenkoek bakken!

2 PERSONEN

DIT HEB JE NODIG:

voor het pannenkoekenbeslag

- 🍳 3 eieren
- 🍳 500 ml melk
- 🍳 250 g bloem
- 🍳 ¼ tl zout
- 🍳 boter, om in te bakken

gegrilde broccoli, comté en hazelnoten

- 🍳 broccoli
- 🍳 comté
- 🍳 hazelnoten
- 🍳 notenolie

gewokte snijbiet met Parmezaan

- 🍳 snijbiet of wilde spinazie
- 🍳 sjalot
- 🍳 peper gedroogd
- 🍳 martini droog
- 🍳 Parmezaanse kaas

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Doe voor het beslag de eieren met de helft van de melk in een kom en klop deze los.
2. Voeg de bloem en het zout toe, en klop tot alles goed is gemengd.
3. Voeg de overige melk toe en mix tot een glad beslag zonder klontjes.
4. Laat het pannenkoeken beslag 30 minuten rusten voordat je gaat bakken.

Pannenkoeken bakken

5. Verwarm de koekenpan op het vuur en laat een klein klontje boter in de pan smelten.
6. Zorg dat de pan goed heet is.
7. Giet een beetje pannenkoeken beslag in de pan.
8. Verdeel het beslag gelijkmatig door de pan te kantelen.
9. Laat de pannenkoek bakken op middelhoog vuur, totdat de bovenkant droog is.
10. Keer de pannenkoek met behulp van een spatel en bak ook de andere zijde.
11. Vul de pannenkoeken met gegrilde broccoli, comté en hazelnoten of de combinatie gewokte snijbiet met Parmezaan.

Gegrilde broccoli, comté en hazelnoten

12. Beleg homemade pannenkoeken met in plakjes gesneden geblancheerde broccoli, vouw ze dan 2 x dubbel, beleg met reepjes of plakjes comté (te koop bij de kaaswinkel) en bestrooi met hazelnoten.
13. Laat onder een goed voorverwarmde grill smelten en net iets kleuren.
14. Besprenkel met wat notenolie.

Gewokte snijbiet met Parmezaan

15. Roerbak snijbiet of wilde spinazie met een sjalot en een gedroogd pepertje tot ze net zijn geslonken.
16. Blus af met een scheutje droge martini of Noilly Prat, laat kort inkoken en verdeel over homemade pannenkoeken.
17. Bestrooi royaal met Parmezaanse kaas.

