



Oosterse tonijnpannenkoekjes

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 30 g wortel
- 🥕 1 stengel bosui
- 🥕 1 blikje tonijn in olijfolie
- 🥕 2 eieren (M)
- 🥕 1 tl sojasaus
- 🥕 1 tl arrowroot
- 🥕 2 el kokosmeel
- 🥕 2 el cheddar, geraspt
- 🥕 1 el kokosolie
- 🥕 peper naar smaak

voor erbij

- 🥕 extra sojasaus
- 🥕 sesamzaad

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Rasp de wortel en snijd de bosui in de lengte doormidden en vervolgens fijn.
2. Laat de tonijn uitlekken en prak de tonijn in een kom.
3. Meng met de groenten en de rest van de ingrediënten.
4. Vorm met je handen 6 kleine pannenkoekjes.
5. Zet een pan op middelhoog vuur (inductie 5).
6. Voeg wat kokosolie toe en leg de pannenkoekjes in de pan.
7. Bak ze aan beide kanten ongeveer 8 minuten.
8. Schep voorzichtig om.
9. Serveer de pannenkoekjes met wat sojasaus, sesamzaad en eventueel een rauwkostsalade.

TIP: Gebruik tonijn op olijfolie voor extra smaak en smeuïgheid. Je kunt de pannenkoekjes vooraf maken en tot twee dagen in de koelkast bewaren, handig als mealprep! Warm ze kort op in een droge koekenpan of oven en ze zijn weer heerlijk knapperig. Serveer de pannenkoekjes op een broodje.

BRON: lowcarbchef.nl

