

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



Italiaanse pannenkoeken - Farinata

⌚ 30 minuten + 9 uur

Dit heb je nodig:

- ❖ 200 g kikkererwtenmeel (farina di ceci)
- ❖ 600 ml lauwwarm water
- ❖ 35 ml extra vergine olijfolie
- ❖ 6 g zeezout
- ❖ 1 takje verse rozemarijn, fijngehakt
- ❖ versgemalen zwarte peper
- ❖ olijfolie, om in te vetten

Materiaal: beslagkom, garde, gietijzeren pan, pizzavorm of ronde bakvorm

Zo maak je het:

1. Klop het kikkererwtenmeel en het water met een garde in een kom tot een glad, dun beslag.
2. Dek de kom af en laat het beslag minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, op kamertemperatuur rusten.
3. Dit is cruciaal zodat het meel het water volledig kan absorberen.
4. Schep vlak voor het bakken met een schuimspaan het witte schuim weg dat bovenaan drijft.
5. Dit zorgt voor een mooie, gladde pannenkoek.
6. Zet een gietijzeren pan, pizzavorm of ronde bakvorm (ca. 25-30 cm) in de oven en verwarm deze voor op 240 °C tot 250 °C.
7. Meng de olijfolie en het zout door het beslag.
8. Haal de gloeiend hete vorm uit de oven, giet er een gulle scheut olijfolie in en schenk direct het beslag erbij, het hoort ongeveer een ½ cm dik te zijn.
9. Strooi de rozemarijn eroverheen.
10. Bak de farinata in 15 tot 20 minuten goudbruin en knapperig aan de randen.
11. Bestrooi na het bakken met extra zwarte peper en snijd traditioneel in onregelmatige punten.

De klassieke versie is naturel, maar je kunt eindeloos variëren door ingrediënten aan het beslag toe te voegen.

- ❖ **Hartig:** Meng geraspte Parmezaanse kaas en gebakken paddenstoelen door of over het beslag.
- ❖ **Fris:** Voeg dunne schijfjes courgette, rode ui en een beetje citroenrasp toe.
- ❖ **Luxe:** Serveer de farinata als pizza-bodem met een topping van knolselderijcrème en gerookte zalm.

* Italiaanse pannenkoeken zijn de perfecte mediterrane variatie op de traditionele pannenkoek, waarbij je het basisbeslag verrijkt met typisch Italiaanse ingrediënten of kruiden. Je kunt kiezen voor de authentieke Italiaanse farinata (gemaakt van kikkererwtenmeel), de dunne crespelle (de Italiaanse crêpe), of een oer-Hollandse pannenkoek met een hartige Italiaanse topping.

- ❖ **Farinata** (ook bekend als farinata di ceci of cecina) is een traditionele, hartige Italiaanse pannenkoek gemaakt van kikkererwtenmeel, water, olijfolie en zout. Dit populaire streetfood is afkomstig uit de regio Ligurië, maar wordt langs de hele Italiaanse kust gegeten. Omdat het beslag geen tarwemeel of zuivel bevat, is de pannenkoek van nature volledig glutenvrij, lactosevrij en veganistisch.
- ❖ **Crespelle** zijn flinterdunne Italiaanse flensjes die erg lijken op de Franse crêpes. Hoewel je ze met suiker als dessert kunt eten, worden ze in de Italiaanse keuken meestal gebruikt voor hartige ovensgerecht. Ze vervangen dan vaak traditionele pasta zoals cannelloni of lasagnebladen

BRON: [AI](#)

