

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



Litouwse pannenkoeken - Lietiniai blynai

⌚ 45 minuten

Dit heb je nodig:

- ❖ 200 g bloem
- ❖ 2 grote eieren
- ❖ 300 ml melk
- ❖ 150 ml koud water (of bruiswater voor 'n lichtere structuur)
- ❖ 2 el zonnebloemolie
- ❖ 1 mespuntje zout

voor de traditionele kwarkvulling:

- ❖ 400 g stevige kwark of ricotta (bij voorkeur varškė of Poolse twaróg)
- ❖ 1 eierdooier
- ❖ 2 tot 3 el suiker (naar smaak)
- ❖ 1 tl vanille-extract
- ❖ een handje rozijnen, optioneel

voor het bakken en serveren:

- ❖ olie, om in te bakken
- ❖ zure room (grietinė) of zure room gemengd met wat suiker
- ❖ verse bessen of jam naar keuze

Materiaal: beslagkom, garde, koekenpan met antiaanbaklaag

Zo maak je het:

1. Klop de eieren los in een grote mengkom met het zout.
2. Voeg de melk, het water en de 2 eetlepels zonnebloemolie toe en roer goed door.
3. Zeef de bloem geleidelijk boven de kom terwijl je continu blijft kloppen met een garde om klontjes te voorkomen.
4. Laat het beslag minstens 15 tot 20 minuten rusten op het aanrecht.
5. Dit zorgt ervoor dat de gluten ontspannen en de flensjes supersterk en dun worden.
6. Verhit een koekenpan (of crêpe pan) op middelhoog vuur en vet deze heel licht in met een kwastje met zonnebloemolie.
7. Giet een kleine soeplepel beslag in de pan en draai de pan snel rond om de bodem met een flinterdun laagje te bedekken.
8. Bak het flensje ongeveer 1 tot 2 minuten totdat de randjes loslaten en de onderkant goudbruin is.
9. Draai het flensje om en bak de andere kant heel kort (zo'n 30 seconden).
10. Stapel de gebakken flensjes op een bord en dek ze af met een ander bord of een schone theedoek om ze zacht te houden.
11. Prak de kwark (of ricotta) fijn met een vork in een kom.
12. Meng de eierdooier, suiker en het vanille-extract erdoorheen tot een gladde, romige massa.
13. Leg een flensje plat neer.
14. Schep 1 tot 2 el van het kwarkmengsel in het midden.
15. Vouw de zijkanen over de vulling heen en rol het flensje strak op tot een rechthoekig pakketje (net als een loempia of burrito), zodat de vulling er tijdens het bakken niet uitloopt.
16. Smelt een royale klont roomboter in een schone koekenpan op matig vuur.
17. Leg de gevulde pakketjes met de naad naar beneden in de pan.
18. Bak ze gedurende 2 tot 3 minuten per kant totdat ze aan de buitenkant heerlijk goudbruin en knapperig zijn en de vulling van binnen warm is.
19. Serveer de Lietiniai Blynai direct gloeiend heet met een flinke schep zure room en eventueel wat verse jam of fruit.

* Lietiniai blynai zijn flinterdunne Litouwse crêpes die traditioneel worden gevuld met zoete of hartige vullingen, opgevouwen tot pakketjes en daarna goudbruin en knapperig worden opgebakken in de pan. In tegenstelling tot de Franse variant worden ze in Litouwen vrijwel nooit los gegeten, maar dienen ze altijd als omhulsel voor een rijke vulling.

Traditionele vullingen



- ❖ **Varškė (Kwark / Boerenkaas):** De meest populaire zoete variant (lietiniai su varške) gevuld met romige kwark, suiker en vaak een vleugje vanille of rozijnen.
- ❖ **Mėsa (Gehakt):** Een hartige favoriet gevuld met gekruid, vooraf gekookt varkens- of rundvlees en gebakken uitjes.
- ❖ **Grybai (Paddenstoelen):** Fijngesneden bospaddenstoelen gebakken met ui, erg geliefd in de herfst.
- ❖ **Uogienė (Snoepgoed):** Simpele vullingen met lokale bessen- of appelmoes voor het ontbijt

BRON: [AI](#)