



Quinoapannenkoekjes met prei en dip

op spinaziesalade met krokante kikkererwten



30-40min



2 personen

Kikkererwten kunnen veel meer dan alleen hummus! Vandaag rooster je ze knapperig in de oven en top je je salade ermee. De salade maak je af met een romige dressing en pompoenpitten. De goudbruin gebakken quinoapannenkoekjes met prei - bestrooid met dille en bosui en geserveerd met een frisse dip van crème fraîche en sambal oelek voor extra pit - maken deze heerlijke maaltijd compleet. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 blik kikkererwten
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 teen knoflook
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa
- 1 zakje gyroskruiden
- 100g babyspinazie
- 25g pompoenpitten
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 3-4el bloem ¹
- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1046kcal, vet 61.4g, koolhydraten 87.2g, eiwit 28.6g



1. Prei garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een grote koekenpan een laagje van ca. 1cm licht gezouten water aan de kook. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Voeg toe aan het kokende water en gaar de **prei** op medium tot hoog vuur in ca. 3min zacht en heldergroen. Giet de **prei** af in een zeef, veeg de pan schoon en zet de pan opzij.



4. Quinoabeslag mengen

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **quinoa** met de **prei**, de **knoflook**, de **kruidenmix** en breng op smaak met zout en peper. Roer 1 ei en 3-4el bloem erdoor. Voeg evt. meer bloem toe zodat het een stevig **beslag** is. Vorm het **beslag** tot **6 ballen** ter grootte van golfballetjes.



2. Kikkererwten bakken

Spoel de **kikkererwten** in een zeef met koud water en laat goed uitlekken. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Bak ze in 18-20min knapperig en goudbruin in de oven. **Tip:** als de **kikkererwten** te snel gaar zijn, zet dan de oven uit en bewaar de **kikkererwten** erin.



5. Pannenkoekjes bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met een 0,5cm hoge laag plantaardige olie. Voeg de **balletjes** in porties toe aan de hete olie, druk ze plat met een spatel en bak ze in 2-3min per zijde goudbruin en krokant. Neem uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Ga zo verder tot alle **balletjes** gebakken zijn.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Klop een **dressing** van **1el crème fraîche**, 1el mosterd, 2el water en een snuf zout, peper en suiker.



6. Salade maken

Meng de **spinazie**, **komkommer** en de **pompoenpitten** met de **dressing**. Roer de **crème fraîche** los met wat zout en peper. Bestrooi de **pannenkoekjes** met de **dille** en de **bosuiringen**. Top de **salade** met de **kikkererwten** en serveer met de **pannenkoekjes**. Geef de **crème fraîche** en de **sambal oelek** erbij.