



Hartige kikkererwtenpannenkoeken

met geitenroomkaas en rucola



ca. 35min



2 personen

Tijd voor pannenkoeken! Vandaag een heerlijke hartige versie gemaakt met kikkererwtenmeel, wat ze een licht nootachtige smaak geeft. Je besmeert de pannenkoeken met romige geitenkaas. En omdat alleen een smeerseltje niet genoeg is hebben we ook lekker veel toppings voor je: gebakken champignons, gedroogde tomaten, gekaramelliseerde ui, rucola... volop genot en smaak!

Wat je van ons krijgt

- 150g kikkererwtenmeel
- 1 rode ui
- 25g zonnebloempitten
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 250g kastanjechampignons
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 40g gedroogde tomaten
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- ca. 40g boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- keukenweegschaal
- maatbeker
- garde

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

Kooktip

Houd de pannenkoeken afgedekt op een bord warm.

Allergenen

eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 744kcal, vet 48.4g, koolhydraten 41.5g, eiwit 30.9g



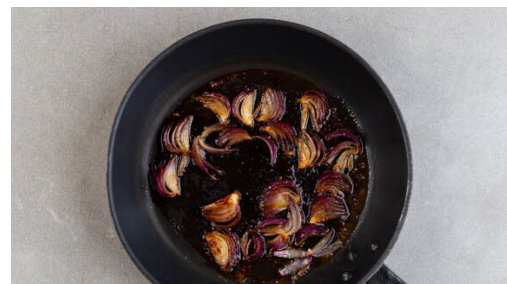
1. Beslag maken

Meng **100g kikkererwtenmeel** met 1 ei, 200ml warm water en 1/2tl zout en zet opzij. **Tip:** het **beslag** wordt soepeler met warm water.



4. Pannenkoeken bakken

Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1/2tl boter. Schenk de **helft van het beslag** in de pan en draai de pan voorzichtig rond om het **beslag** gelijkmatig te verdelen. Bak de **pannenkoek** in 2-3min per kant goudbruin. Herhaal deze stap met de **rest van het beslag**.



2. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **ui** met een snuf zout in ca. 10min zacht en goudbruin. Roer regelmatig. Blus af met 1el balsamicoazijn, roer goed door en laat 2-5min indikken. Schep uit de pan.



5. Champignons bakken

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in vieren. Verhit de 2e gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter en bak de **champignons** in 5-7min goudbruin. Pel en hak de **knoflook** fijn en voeg samen met de **Italiaanse kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 2min mee. Blus de **champignons** af met 1el balsamicoazijn, roer door, proef en breng op smaak met zout en peper.



3. Zonnebloempitten toasten

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl boter en toast de **zonnebloempitten** in 3-5min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan, bestrooi ze met een snuf zout en zet opzij. Roer de **geitenroomkaas** los met 2el water, tot het een smeerbare consistentie heeft.



6. Toppings voorbereiden

Hak de **gedroogde tomaten** grof. Hussel de **rucola** om met 1tl olijfolie en een snuf zout. Bestrijk de **pannenkoeken** met de **geitenroomkaas** en vul ze met de **ui**, **champignons**, de **gedroogde tomaat** en wat **rucola**. Bestrooi met de **zonnebloempitten** en serveer met evt. **overgebleven rucola**.