



Okonomiyaki met witte kool

met knapperige wortelsalade



20-30min



2 personen

Vandaag maak je okonomiyaki, de hartige pannenkoekjes uit Japan. De naam betekent zoiets als kook maar wat je lekker vindt, en het gerecht bestaat vooral uit ei, kool, bloem en water. Je maakt de pannenkoekjes helemaal af met je favoriete ingrediënten. Wij doen dat zeker en toppen onze okonomiyaki-stijl pannenkoekjes met een romige saus van mayonaise, sojasaus en ketchup.

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 prei
- 1 stukje verse gember
- 2 eieren ³
- 250ml volle melk ⁷
- 150g tarwebloem ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- mayonaise ³
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 30.1g, koolhydraten 86.2g, eiwit 25.4g



1. Groenten voorbereiden

Meng de **witte kool** met 1/2tl zout en kneed stevig, tot de **kool** zachter wordt. Snijd de **prei** in de lengte door en dan in smalle reepjes. Schil de **gember** en rasp of hak 'em fijn.



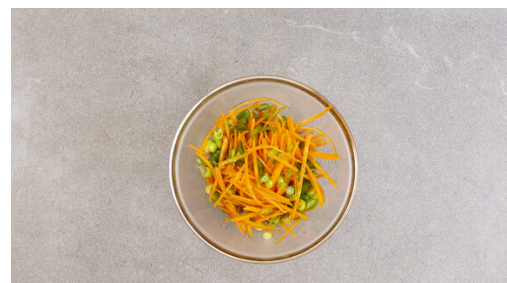
4. Saus maken

Meng de **sojasaus** met 2el tomatenketchup, 2el mayonaise en 1el water.



2. Beslag maken

Klop de **eieren** los in een grote kom. Roer de **melk, bloem** en 100ml water erdoor, tot er een glad **beslag** ontstaat. Schep de **kool, prei** en **gember** door het **beslag**.



5. Salade maken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof, of snijd 'em in dunne staafjes. Klop een **dressing** van 2el lichte azijn, 2tl suiker en een snuf zout. Meng de **dressing** met de **bosui** en de **wortel**.



3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Schep ca. **2el beslag** per pannenkoek in de pan en druk een beetje plat. Bak de **okonomiyaki** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar en laat ze uitlekken op wat keukenpapier. Bak meerdere **pannenkoekjes** tegelijk en herhaal tot het **beslag** op is.



6. Afmaken en serveren

Besprenkel de **okonomiyaki** met de **saus**, bestrooi met de **sesam** en geef de **salade** erbij.