

DINNERLY



Hartige okonomiyaki-pannenkoek met frisse komkommersalade



20-30min



2 personen

Okonomiyaki komt uit japan en betekent letterlijk 'wat je wil, gebakken'. Het is een soort pannenkoek gevuld met kool en inderdaad, waar je maar zin in hebt! Wij kozen dit keer voor verse gember voor een subtiële kick. We druppelen er vervolgens romige saus over en serveren 'm met verfrissende komkommersalade. Itadakimasu!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 2 eieren³
- 250ml volle melk⁷
- 150g tarwebloem¹
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 minikomkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- 2el tomatenketchup
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde

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

KOOKTIP

Om tijd te besparen kun je twee koekenpannen gebruiken om de okonomiyaki te bakken.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 649kcal, vet 27.1g, koolhydraten 77.2g, eiwit 22.6g



1. Groente voorbereiden

Knead een snuf zout door de **witte kool**, tot ie iets zachter wordt. Schil evt. de **gember** en rasp fijn.



2. Beslag maken

Maak met een garde een glad beslag van de **eieren**, de **melk**, de **bloem**, 100ml water en een snuf zout. Schep dan de **witte kool** en **gember** erdoor. Het beslag is genoeg voor 2-3 **pannenkoeken**.



3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg 1 **portie beslag** toe en bak 2-4min tot de bovenkant stolt. Draai de **pannenkoek** om en bak de andere kant in 2-4min goudbruin. Haal uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken. Herhaal met de **rest van het beslag**. Zie ook de kooktip links.



4. Saus en salade maken

Maak een **saus** van de **sojasaus**, 2el ketchup, 2el mayonaise en 1el water. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Meng ze met 1el witte azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Druppel de **saus** over de **okonomiyaki** en serveer met de **komkommersalade**.



6. Sushirestjes

Als je wel eens zelf sushi gemaakt hebt weet je dat er altijd wel iets over blijft: nori, ingelegde gember, sesam, bosui... Vandaag is dat goed nieuws, want je kunt ze als topping op dit gerecht serveren. Evt. kleinsnijden, over de borden strooien en genieten.