



Oosterse courgettepannekoekjes

met kokos-tomatensaus en cashews



20-30min



2 personen

Toen chef Hannah deze Oosters getinte groentepannekoekjes uit haar pan toverde, heerste er een tumult van jewelste in de keuken: iedereen wilde er eentje hebben! En terecht, want erbij serveerde ze een bijzonder smakelijke saus van dieprode tomatenpassata, scherpe gember en een heerlijk romige kokosmelk. Geroosterde cashews erbij en wij zijn er zeker van dat dit gerecht ook jou in vuur en vlam ...

Wat je van ons krijgt

- triangelbroodjes ^{1,6,11,13}
- knoflook
- verse gember
- courgette
- gele paprika
- tomatenpassata
- cashewnoten ¹⁵
- rode ui
- Habesha's berbere spice mix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- keukenrasp
- koekenpan
- kookpan
- oven
- staafmixer
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), lupine (13), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 37.4g, koolhydraten 97.8g, eiwit 23.6g



1. Courgette raspen

Verwarm de oven voor op 200°C/225°C. Rasp de **courgettes** grof en druk het overtollige vocht in een zeef uit. Pel en hak de **uien** en **knoflook** fijn.



4. Saus starten

Schil intussen de **gember** en hak fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de steel en zaadlijsten en snijd de **groente** in 1-2cm grote stukken. Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan, bak de **gember**, **rest van de knoflook** en **ui** in 2min glazig. Doe de **paprika** erbij en bak 2-3min mee. Bak intussen de **broodjes** in 8-10min knapperig in de oven.



2. Beslag maken

Meng de **courgetterasp** met de **helft van de knoflook**, **helft van de ui**, 100g meel en een flinke snuf zout en peper in een kom. Evt. kun je alles grof pureren zodat het beter bij elkaar blijft.



5. Saus maken

Schud het pakje **kokosmelk** en giet dit in de pan, voeg de **tomatenpassata** toe en roer door. Laat op laag vuur 6-8min zachtjes sudderen totdat de **sous** is ingedikt. Breng op smaak met **Habeshas berbere spice mix**, zout en peper.



3. Pannenkoekjes bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan en maak van het beslag kleine **pannenkoekjes**, ca. 4cm in doorsnede. Bak ze 4-5min per kant, tot het **deeg** goudbruin en gaar is.



6. Noten roosteren

Verhit ondertussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** 1-2min totdat ze lichtbruin kleuren en beginnen te geuren. Let op, ze kunnen snel aanbranden! Serveer de **pannekoekjes** met de **sous**, garneer met de **noten** en gebruik het **brood** om in de saus te dippen.