



Okonomiyaki met witte kool

met knapperige wortelsalade



20-30min



2 personen

Tijd voor de trend van het jaar: 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, Oost-Aziatische ingrediënten en ketchup.

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 prei
- 1 stukje verse gember
- 2 eieren³
- 150g tarwebloem¹
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk⁷
- 2el tomatenketchup
- 2el mayonaise³
- 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 757kcal, vet 32.5g, koolhydraten 85.0g, eiwit 25.6g



1. Groenten voorbereiden

Meng de **witte kool** met ½tl 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 'm fijn.



2. Beslag maken

Klop de **eieren** los in een grote kom. Roer 250ml melk, 100ml water en de **bloem** erdoor, tot er een glad **beslag** ontstaat. Schep de **kool**, **prei** en **gember** door het **beslag**.



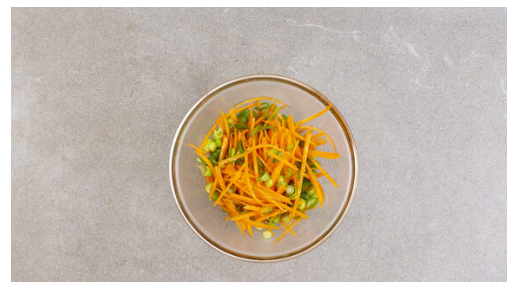
3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. 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.



4. Saus maken

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



5. Salade maken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof, of snijd 'm 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**.



6. Afmaken en serveren

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