



Okonomiyaki met witte kool

met knapperige wortelsalade



20-30min



2 personen

Tijd voor 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 en serveren er een knapperige wortelsalade bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 prei
- 1 stukje verse gember
- 2 biologische eieren ³
- 150g tarwebloem ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk ⁷
- 2el tomatenketchup
- 2el 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 758kcal, vet 32.2g, koolhydraten 86.0g, eiwit 25.3g



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**.



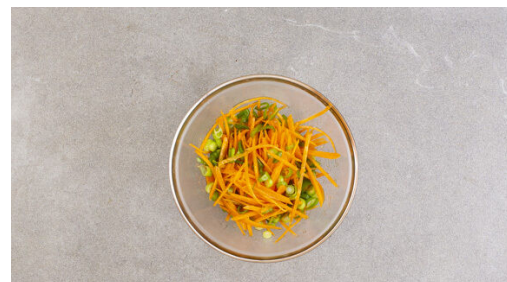
3. Okonomiyaki bakken

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 serveer de **salade** erbij.