



Okonomiyaki met witte kool

en Japanse saus met wortelsalade



20-30min



2 personen

Tijd voor de trend van het jaar: okonomiyaki! Okonomi-wat? Deze hartige pannenkoekjes komen uit Japan. De naam betekent zoveel 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 saus van mayonaise, sojasaus en ketchup.

Wat je van ons krijgt

- 1x wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 1 prei
- 2 eieren ³
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn
- tomatenketchup

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- garde
- keukenpapier

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

Kooktip

Je kun een grotere okonomiyaki maken. Gebruik dan een kleine koekenpan met een doorsnee van ca. 15cm en bak de okonomiyaki 3-4min per zijde.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 33.5g, koolhydraten 91.3g, eiwit 25.3g



1. Groenten voorbereiden

Meng de **helft van de wittekoolreepjes** met 1/2tl zout en kneed stevig, tot de **kool** zachter begint te worden. Schil en rasp of hak de **gember** fijn. Snijd de **prei** in de lengte door en dan in smalle reepjes. Bewaar de **rest van de koolreepjes** voor een ander recept.



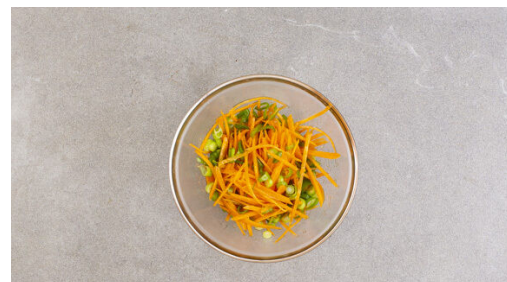
4. Saus maken

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



2. Beslag maken

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



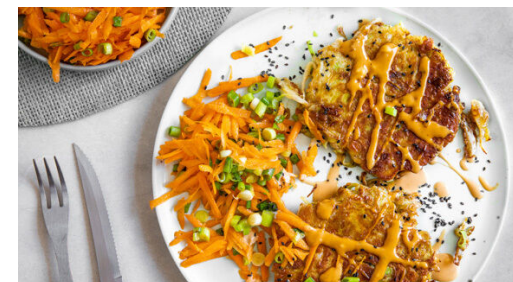
5. Salade maken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof (of snijd 'm in dunne staafjes als je meer tijd hebt). Klop een **dressing** van 2el (rijstwijn)azijn, 2tl suiker en een snuf zout. Meng de **dressing** met de **wortel** en **bosui**.



3. Okonomiyaki bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schep **2el beslag** per **pannenkoek** in de pan en druk een beetje plat (**zie tip, links**). Bak de **okinomiyaki** 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. Voeg tussendoor evt. wat olie toe.



6. Serveren

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