



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 romige saus met soja.

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 prei
- 1 stukje verse gember
- 2 eieren ³
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- garde of staafmixer
- maatbeker

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 681kcal, vet 26.1g, koolhydraten 81.5g, eiwit 24.9g



1. Groenten voorbereiden

Meng de **witte kool** met 1/2tl 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 'em fijn.



2. Beslag maken

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



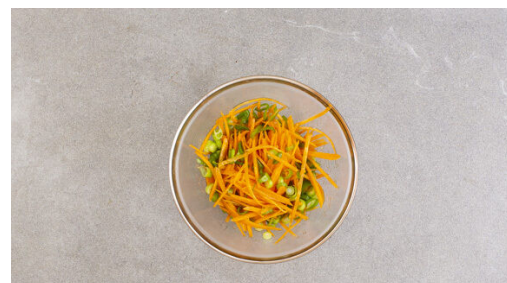
3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. 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 'em in dunne staafjes. Klop een **dressing** van 2el (wittewijn)azijn, 2tl suiker en en snuf zout. Meng de **dressing** met de **bosui** en de **wortel**.



6. Serveren

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