



Hartige pannenkoekjes met kikkererwten

met geroosterde bloemkool en munt-tomaatjes



20-30min



2 personen

Gezond, snel klaar en onweerstaanbaar! Deze hartige pannenkoekjes maak je van kikkererwtenmeel, gember, knoflook en verse koriander. Dat alleen al is een smaaksensatie - maar omdat je jezelf af en toe een beetje moet verwennen maak je er ook een voedzame vulling van geroosterde bloemkool en kikkererwten bij, én cherrytomaatjes met munt en yoghurt. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 zakje garam masala
- 10g witte sesam ¹¹
- 250g cherrytomaten
- 1 pakje kikkererwtenmeel
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 24.3g, koolhydraten 86.7g, eiwit 33.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pluk de **korianderblaadjes**. Hak de **koriandersteeltjes** fijn, en de **blaadjes** grof. Houd ze apart van elkaar. Schil de **gember** en **knoflook** en rasp beide fijn. Spoel de **kikkererwten** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



4. Beslag maken

Roer de **gember**, de **knoflook**, de **koriandersteeltjes** en het **kikkererwtenmeel** met 300ml water en 1/2tl zout en peper tot een glad **beslag**. Voeg evt. nog wat water toe als het te dik is.



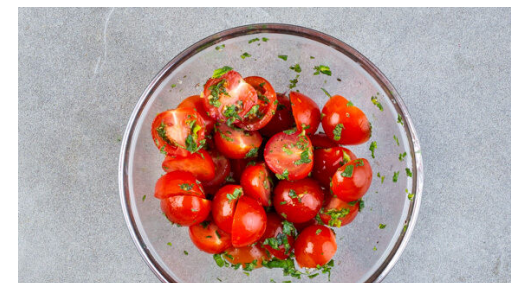
2. Groenten roosteren

Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes. Pel de **ui** en snijd in partjes. Meng de **ui**, de **kikkererwten** en de **bloemkool** met de **garam masala**, de **sesam**, 1el plantaardige olie, 1/2tl zout en een flinke snuf peper. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en bak de **groenten** in 15-18min gaar in de oven.



5. Pannenkoeken bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg een soeplepel beslag toe, en bak in 2-3min tot een dunne **pannenkoek**. Keer om en bak in nog 1min goudbruin. Herhaal deze stap tot het **beslag** op is. Draai het vuur omlaag als de **pannenkoekjes** te donker worden.



3. Munt-tomaatjes maken

Halveer de **cherrytomaten**. Pluk de **muntblaadjes** en hak fijn. Meng de **cherrytomaten** met de **munt**, 1-2tl azijn en een snuf zout en peper.



6. Yoghurt afmaken

Breng de **yoghurt** op smaak met zout en peper naar wens. Serveer de **pannenkoeken** met de **bloemkool**, de **kikkererwten** en een flinke klodder **yoghurt** en de **munt-tomaatjes**. Bestrooi met de **korianderblaadjes**.