



Hartige pannenkoekjes

met rundergehakt, ponzusaus en mizuna



30-40min



2 personen

Eet je je pannenkoeken altijd met zoetheid? Dan verrassen we je graag met deze hartige variant die losjes gebaseerd is op de Aziatische keuken. De zoetzure ponzusaus past fantastisch bij het rul gebakken gehakt. De crunch in het gerecht komt van de salade van rode mizuna en komkommer. Top af met frisse basilicum. Wat ons betreft eten we zo elke dag!

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x rundergehakt
- 1x rode mizuna

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- garde
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 822kcal, vet 41.3g, koolhydraten 70.1g, eiwit 37.3g



1. Beslag maken

Kluts de **eieren** met de **bloem**, 150-200ml water en een snuf zout tot een glad **beslag**. Laat het tot stap 4 rusten.



4. Pannenkoeken bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan. Voeg een kleine **soeplepel beslag** toe, draai de pan aan de steel rond en bak het **pannenkoekje** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. Herhaal tot het **beslag** op is. Gebruik evt. twee koekenpannen.



2. Smaakmakers voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



5. Ponzusaus maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** boven een kommetje uit. Voeg er de **sojasaus**, **1tl limoenrasp** en 1-2tl suiker aan toe en roer totdat de suiker is opgelost. Maak in een 2e kommetje een **dressing** van 1el azijn, 1el olijfolie, 1el water, zout, peper en suiker.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vier repen en dan schuin in plakjes. Schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Hak de **verse kruidenblaadjes** grof.



6. Vlees bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een tweede middelgrote koekenpan en bak het **gehakt** 2-3min. Voeg de **ui**, **wortel** en **gember** toe en bak 2-3min mee. Roer de **ponzusaus** door het **gehakt** en bak nog 1-2min. Meng de **mizuna** en **komkommer** met de **dressing**. Beleg de **pannenkoekjes** met het **gehakt** en de **verse kruiden**. Serveer de **pannenkoekjes** met de **salade**.