



Hartige pannenkoekjes met rundergehakt

in ponzusaus en romanasalade



30-40min



2 personen

Ponzu is een van de populairste sauzen in de Japanse keuken, en heel makkelijk zelf te maken. Het basisrecept althans, want de variaties zijn eindeloos. Wij houden het simpel: sojasaus met limoen en suiker. We blussen er het knapperig gebakken rundergehakt mee af en serveren het geheel op hartige pannenkoeken. De salade van babyromana en komkommer zorgt voor extra frisheid.

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 komkommer
- 2 wortels
- 1x babyromanasla
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 limoen
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1x rundergehakt

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- garde
- maatbeker
- fijne 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 932kcal, vet 44.9g, koolhydraten 84.2g, eiwit 45.3g



1. Pannenkoekenbeslag maken

Kluts de **eieren** met 150-200ml water en een snuf zout. Voeg de **bloem** toe en klop met een garde tot een glad **beslag**.



4. Pannenkoeken bakken

Verhit een middelgrote pan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Schenk **een kleine soeplepel beslag** in de pan en draai de pan aan de steel rond. Bak de **pannenkoek** in 1-2min per zijde goudbruin en gaar. Herhaal met de **rest van het beslag**. Houd de **pannenkoeken** warm tot het serveren.



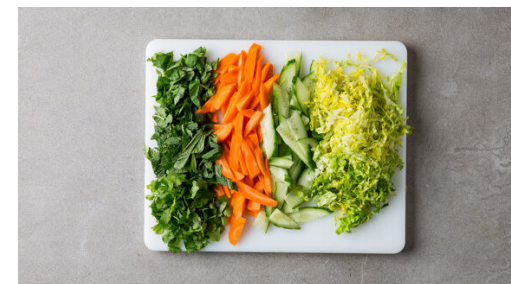
2. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Schil en hak de **gember** fijn.



5. Ponzu en dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Maak de **ponzu** door het **limoensap** en de **limoenrasp** met de **sojasaus** en 1-2tl suiker te mengen. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **sla** en **komkommer** vlak voor het serveren met de **dressing**.



3. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in schuine plakjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Snijd de **sla** in reepjes. Pluk de **kruidenblaadjes** en hak ze grof.



6. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **gehakt** in 2-3min knapperig en rul. Voeg de **ui**, **gember** en **wortel** toe en bak 2-3min. Schenk de **ponzu** erbij en laat het geheel iets inkoken. Vul de **pannenkoeken** met het **gehakt** en bestrooi met de **verse kruiden**. Geef de **salade** erbij.