



Bloemkoolpannenkoek uit de oven

met mozzarella en verse tomatensaus



ca. 45min



2 personen

Dankzij de ingenieuze creaties van onze chefs is het nooit saai in onze testkeuken. Vandaag op tafel: een reuzenpannenkoek, maar dan helemaal zonder bloem! Het geheim? Je maakt het beslag van kikkererwtenmeel en bloemkoolrijst. Deze creatie, overgoten met een tomaten-knoflooksaus, gesmolten mozzarella en een knapperige paprika-dilletopping, is simpelweg briljant!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 150g kikkererwtenmeel
- 400g bloemkoolrijst
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 gele paprika
- 1 bol mozzarella ⁷
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el boter ⁷
- ½tl honing
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenweegschaal
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 47.0g, koolhydraten 49.1g, eiwit 30.1g



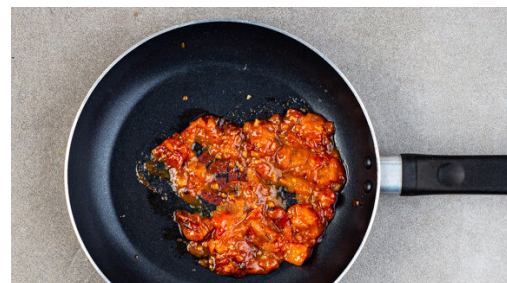
1. Deeg maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Klop 1 ei luchtig in een grote kom. Pel en rasp de **ui** grof. Voeg toe aan de kom met **100g kikkererwtenmeel**, de **bloemkoolrijst**, de **Griekse kruidenmix**, 2el olijfolie en 1/2tl zout en peper. Meng het geheel tot een droog **deeg**.



4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Scheur of snijd de **mozzarella** in grove stukjes.



2. Saus koken

Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **tomaten** en de **knoflook** met 1el boter, 1tl lichte azijn en een snuf zout toe en kook in 7-9min zacht. Plet de **tomaten** grof. Breng de **saus** op smaak met peper.



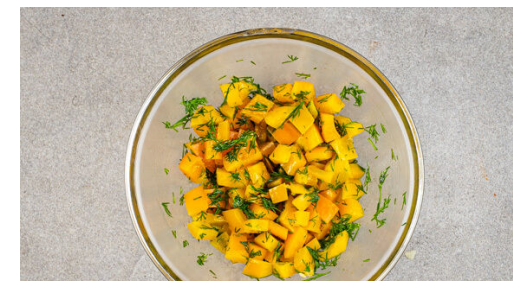
5. Pannenkoek beleggen

Verdeel de **tomatensaus** en de **mozzarella** over de **bloemkoolpannenkoek** en bak nog ca. 5min in de oven, tot de **mozzarella** gesmolten is en het **deeg** mooi gebruind is.



3. Pannenkoek voorbakken

Leg het **deeg** op een bakplaat met bakpapier. Rol uit tot een cirkel met een doorsnede van ca. 28cm en een dikte van ca. 0,75cm. Druk het **deeg** goed aan zodat het compact wordt. Bak de **pannenkoek** in ca. 25min lichtbruin in de oven, draai de bakplaat 180° op de helft van de baktijd.



6. Topping maken

Meng 1/2tl honing, 1/2tl mosterd, 1el olijfolie en 2tl azijn met een snuf zout en peper. Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Meng de **helft van de dille** en de **paprika** met de **dressing** en verdeel over de **pannenkoek**. Bestrooi de **pannenkoek** met de **rest van de dille** en serveer.