

DINNERLY



Hartige okonomiyaki-pannenkoek met frisse komkommersalade



20-30min



2 personen

Okonomiyaki komt uit Japan en betekent letterlijk 'wat je wil, gebakken'. Het is een soort pannenkoek gevuld met kool en inderdaad, waar je maar zin in hebt! Wij kozen dit keer voor verse gember voor een subtiele kick. We druppelen er vervolgens romige saus over en serveren 'm met een verfrissende komkommersalade. Itadakimasu!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 2 biologische eieren ¹
- 150g tarwebloem ²
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 grote komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 250ml melk ³
- 2el mayonaise ¹
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde

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

KOOKTIP

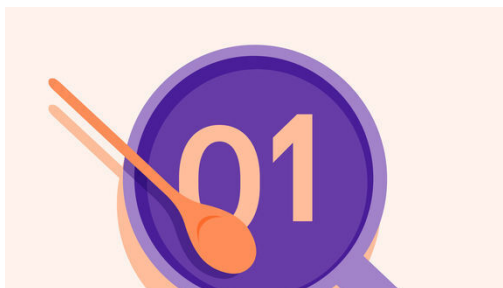
Om tijd te besparen kun je twee koekenpannen gebruiken om de okonomiyaki te bakken.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

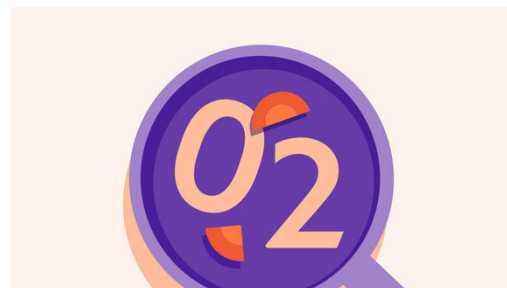
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 743kcal, vet 36.9g, koolhydraten 79.6g, eiwit 23.1g



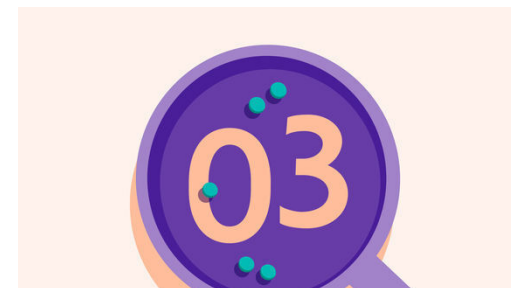
1. Groente voorbereiden

Meng de **kool** met een snuf zout en kneed stevig tot de **kool** zachter is. Schil evt. de **gember** en rasp fijn.



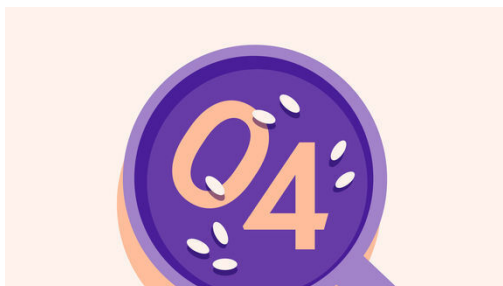
2. Beslag maken

Doe de **eieren**, 250ml melk, 100ml water, de **bloem** en een snuf zout in een kom en klop tot een glad beslag. Schep dan de **witte kool** en **gember** erdoor. Met het beslag maak je **2-3 pannenkoeken**.



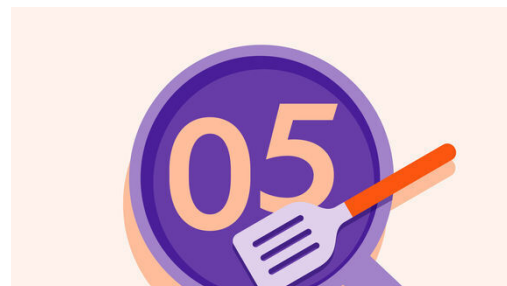
3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg **1 portie beslag** toe en bak 2-4min tot de bovenkant stolt. Draai de **pannenkoek** om en bak de andere kant in 2-4min goudbruin. Haal uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken. Herhaal met de **rest van het beslag**. (Zie ook de kooktip.)



4. Saus en salade maken

Meng de **sojasaus** met 2el ketchup, 2el mayonaise en 1el water tot een **sous**. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Meng de **komkommer** met 1el witte azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Druppel de **sous** over de **okonomiyaki** en serveer met de **komkommersalade**.



6. Sushirestjes

Als je weleens zelf sushi gemaakt hebt weet je dat er altijd wel iets over blijft: nori, ingelegde gember, sesam, bosui... Vandaag is dat goed nieuws, want je kunt ze als topping op dit gerecht serveren. Evt. kleinsnijden, over de borden strooien en genieten.