



Okonomiyaki met witte kool

met knapperige wortelsalade



20-30min



2 personen

Tijd voor okonomiyaki, hartige pannenkoekjes uit Japan! De naam betekent zoiets als 'kook maar wat je lekker vindt' en het gerecht bestaat vooral uit ei, kool, bloem en water. Je maakt de pannenkoekjes verder helemaal af met je favoriete ingrediënten. Wij toppen onze okonomiyaki-stijl pannenkoekjes vandaag met een romige saus en serveren er een knapperige wortelsalade bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g wittekoolreepjes
- 1 prei
- 1 stukje verse gember
- 2 biologische eieren ¹
- 150g tarwebloem ²
- 25ml tamari-sojasaus ⁵
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje sesam ⁴

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- keukenrasp

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Sesamzaad (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 32.2g, koolhydraten 85.9g, eiwit 25.4g



1. Groente voorbereiden

Meng de **witte kool** met ½tl zout en kneed stevig, tot de **kool** wat zachter is. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwers in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp of hak fijn.



2. Beslag maken

Klop de **eieren** los in een grote kom. Meng met 250ml melk, 100ml water en de **bloem**, tot een glad **beslag** ontstaat. Schep de **kool**, **prei** en **gember** door het **beslag**.



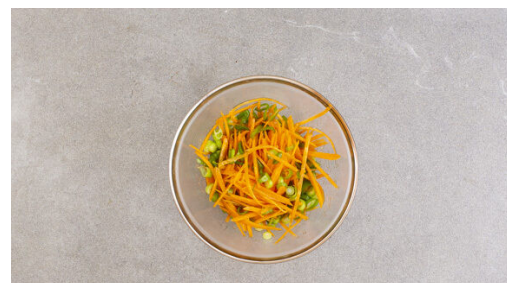
3. Okonomiyaki bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Schep ca. **2el beslag** per **pannenkoek** in de pan en druk een beetje plat. Bak de **okonomiyaki** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar en laat ze uitlekken op wat keukenpapier. Bak meerdere **pannenkoekjes** tegelijk en herhaal tot het **beslag** op is.



4. Saus maken

Meng de **sojasaus** met 2el tomatenketchup, 2el mayonaise en 1el water.



5. Salade maken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Schil of schrob de **wortel**, rasp grof of snijd in dunne staafjes. Klop een **dressing** van 2el lichte azijn, 2tl suiker en en snuf zout. Meng de **dressing** met de **bosui** en de **wortel**.



6. Afmaken en serveren

Bedruppel de **okonomiyaki** naar wens met de **saus**, bestrooi met de **sesam** en serveer de **salade** erbij.