



Okonomiyaki-pannenkoekjes

met mayo-ketchupsaus en snelle salade



30-40min



2 personen

Tijd voor de trend van het jaar: okonomiyaki! Okonomi-wat? Deze hartige pannenkoekjes komen uit Japan. De naam betekent letterlijk 'kook maar wat je lekker vindt' en het gerecht bestaat vooral uit ei, kool, bloem en water. Je maakt de pannenkoekjes helemaal af met je favoriete ingrediënten. Wij doen dat zeker en toppen onze okonomiyaki-stijl pannenkoekjes met een saus van mayonaise, sojasaus en ketchup.

Wat je van ons krijgt

- 1 savooiekool
- 1 stukje verse gember
- 1 prei
- 2 eieren ³
- 1 pakje melk ⁷
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 2 zakjes ketchup ¹⁰
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- suiker en azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp en garde

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

Kooktip

Je kunt ook een grotere okonomiyaki maken. Gebruik dan een kleine koekenpan met een doorsnee van ca. 15cm en bak de okonomiyaki 3-4min per zijde.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 34.6g, koolhydraten 79.9g, eiwit 24.8g



1. Kool voorbereiden

Snijd de **helft van de kool** in dunne reepjes (de rest van de kool wordt niet gebruikt). Doe de **koolreepjes** met 1/2tl zout in een kom en kneed totdat de **kool** zachter begint te worden. Schil en rasp de **gember** fijn.



2. Beslag maken

Snijd de **prei** in dunne ringen. Kluts in een kom een glad **beslag** van de **eieren, melk, bloem** en 100ml water. Roer er dan de **kool, prei** en **gember** door. Breng het **beslag** op smaak met peper en zout.



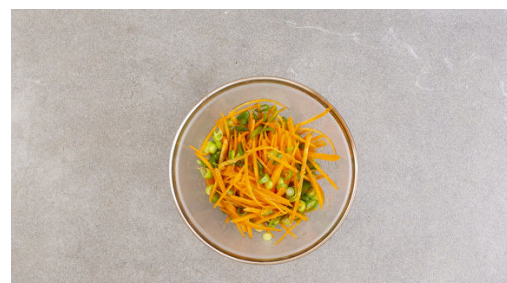
3. Pannenkoekjes bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg **2el beslag** toe en druk het iets platter. Herhaal tot je **3-4 pannenkoekjes** in de pan hebt (**zie tip, links**). Bak de **pannenkoekjes** in 2min per zijde goudbruin en gaar. Leg ze op een bord met keukenpapier opzij. Gebruik evt. 2 pannen en herhaal deze stap tot het **beslag** op is.



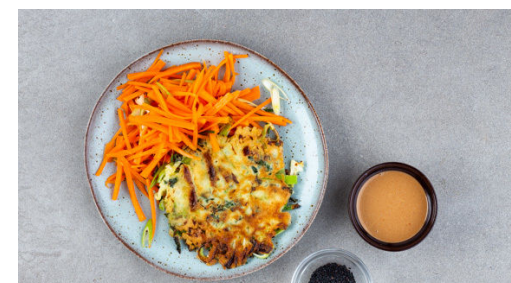
4. Saus mengen

Meng de **mayonaise** in een kommetje met de **ketchup, sojasaus** en 1el water.



5. Salade maken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Rasp de **wortel** grof. Maak een **dressing** van 2el azijn (liefst rijst of witte wijn) met 2tl suiker en 1/8tl zout. Meng de **wortel** en **bosui** met de **dressing**.



6. Serveren

Schep de **pannenkoekjes** op en besprenkel ze met de **saus**. Bestrooi met de **sesam** en serveer de **salade** erbij.