



Okonomiyaki-pannenkoekjes

met mayo-ketchupsaus en snelle salade



20-30min



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

- 1x wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 1 prei
- 2 eieren³
- 1 pakje melk⁷
- 1 pakje tarwebloem¹
- 2 zakjes mayonaise^{3,10}
- 2 zakjes ketchup
- 1 zakje sojasaus^{1,6}
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje wasabi
- 1 zakje zwarte sesam¹¹

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 een grotere okonomiyaki maken. Gebruik 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 758kcal, vet 33.9g, koolhydraten 81.2g, eiwit 25.5g



1. Kool voorbereiden

Doe de **wittekoolreepjes** 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

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



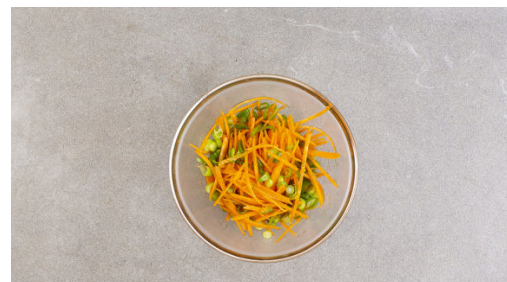
3. Pannenkoekjes bakken

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. Herhaal tot het **beslag** op is en gebruik evt. 2 pannen om sneller te werken.



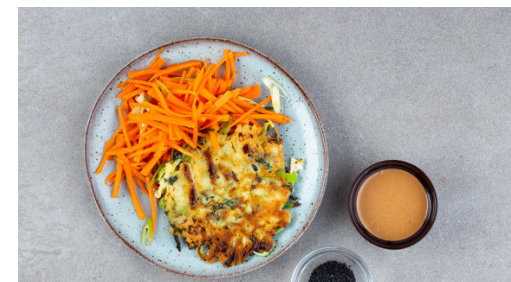
4. Saus mengen

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



5. Salade maken

Snijdt de **bosui** in dunne ringetjes. Rasp de **wortel** grof. Los de **wasabi** op in 1el water. Maak een **dressing** van 2el azijn (liefst rijst- of wittewijn-), **wasabi naar wens**, 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.