

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 10 april

Haverpannenkoek met preiwortel salade 4 personen

Ingrediënten

100 gram havermeel of gemalen havervlokken

100 gram tarwe of speltbloem

250-300ml water

1 ei

100 ml room of plantaardige room

Olie of boter om in te bakken

Eventueel een paar plakken (blauwe) kaas

400 gram wortel geraspt

½ prei het witte en lichtgroene deel

2 eetlepels witte balsamicoazijn

1 theelepels mosterd

1 theelepel vloeibare honing of ander zoetmiddel

5 eetlepels milde olijfolie

Peper en zout

Benodigheden

Schaal voor beslag, garder en koekenpan met dikke bodem.

Rasp of keukenmachine. Glazen potje met deksel.

Vorbereiding

Wortel raspen

[Prei snijden heel fijn](#)

Kaasplakken snijden of raspen

Bereiding

Meng in een ruime kom de beide meel soorten. Giet er de 250 ml water bij en roer goed door.

Als het té dik is kan er nog wat water bij. Zet de kom weg voor een tijdje.

Ga verder met de wortel salade. Doe de geraspte wortel in een schaal. Doe de balsamicoazijn, mosterd, zoetmiddel, olie, peper en zout in het glazen potje en schud flink. Vermeng de zeer fijngesneden prei met de dressing. Schep het prei mengsel over de salade. Roer het naar wens door de wortel of laat het er bovenop liggen.

Ga ondertussen verder met de pannenkoeken beslag.

Breek het ei boven het beslag en klop samen met de room tot een mooi geheel. Voeg eventueel nog water toe. Het beslag moet te gieten zijn.

Verwarm de koekenpan op laag vuur. Doe er een beetje boter of olie in en schenk er met een soeplepel een hoeveelheid beslag op. Laat uit lopen. Draai de pannenkoek om als de randjes bruin kleuren en het beslag is gestold. Beleg eventueel de pannenkoek met kaas en laat smelten. Bak ongeveer 8 stuks.

Serveer de pannenkoek met de salade ernaast.

Avondmaal

Maak een dubbele hoeveelheid beslag of meer en geef er een maaltijdsoep met linzen bij. Maak de wortel salade rijker met veldsla en een appelstukjes en iets meer dressing.

Bron: eetgoed