

KLEINE GROENTEPANNENKOEKEN

(voor 4 personen)

Dit heb je nodig:

Voor het deeg van de pannenkoeken:

- 200 g zelfrijzende tarwebloem
Tip: voor volkorenpannenkoekjes neem je 100 g zelfrijzende bloem en 100 g volkorenbloem
- 400 ml melk
- 2 eieren
- een snuifje zout



Voor de rest van de bereiding:

- 1 ui
- 4 wortelen
- 1 komkommer
- 1 grote paprika (de kleur mag je zelf kiezen)
- 2 selderstengels
- 2 soeplepels fijngehakte peterselie
Tip: peterselie kan je ook gemakkelijk met een schaar fijnknippen in een glas
- peper
- vetstof om te bakken

Materiaal:

- een kom voor het pannenkoekenbeslag
- een kom voor de fijngesneden groenten
- een kommetje om de eieren in los te kloppen
- bestek (een vork, een lepel)
- een groentemesje of een rasp
- een snijplank
- een keukenweegschaal
- een maatbeker
- een pan

Bereiding :

1. Bereiding van het pannenkoekendeeg:
 - Doe de bloem samen met een snuifje zout in een kom en maak een kuiltje in het midden.
 - Klop de eieren los en giet ze in het kuiltje.
 - Giet ook de melk in het kuiltje.
 - Meng alles voorzichtig door elkaar en blijf roeren tot je een glad beslag hebt.
2. Was de groenten en maak ze schoon.
3. Snij of rasp ze fijn en meng ze samen met de fijngehakte peterselie onder het pannenkoekenbeslag.
4. Voeg eventueel wat peper toe.
5. Verhit een beetje vetstof in een pan.
6. Bak 4 à 5 kleine pannenkoekjes in 1 keer. Neem 1 soeplepel deeg per pannenkoekje, spreid het deeg open met de achterkant van de lepel. Laat ze bakken tot de bovenkant droog is. Draai ze dan om en laat de andere kant bakken. Beide kanten moeten goudbruin zijn.

Tip: Je kan ze warm of koud eten, met of zonder een pikante saus zoals ketchup of een zoetzure saus. Handig voor een lunchpakket of picknick.