Snacks / België

Hartige pannenkoekjes met courgette en bloemkool · België

Kleine hartige pannenkoekjes met twee groenten, als moderne snackvariatie geïnspireerd op België.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 200 g tarwebloem
- ☐ 250 ml gepasteuriseerde melk
- ☐ 150 g bloemkool
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ 2 eieren
- ☐ 200 g courgette
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Rasp de stevige groenten fijn en snijd zachte groenten klein. Bak of stoom kort voor, tot ze gaar zijn. Laat uitlekken.

02 Klop bloem, eieren en melk of kokosmelk tot een glad beslag. Meng de groenten en smaakmakers erdoor.

03 Verhit een beetje olie in een koekenpan en schep kleine porties beslag in de pan. Druk ze dun uit.

04 Bak aan beide kanten rustig goudbruin, tot de binnenkant volledig gaar en niet meer vloeibaar is. Herhaal met het overige beslag.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-be-16-17-d142827