

Hartig gebak

Pancakes met tuinkruiden, prei, spinazie, limoen

1. BENODIGDHEDEN

Groenten (voor op het einde in het tuinkruidenbeslag)

- 200 g prei
- 1 lepel olijfolie
- 100 g spinazie
- peper en zout

Tuinkruidenbeslag

- 1 handvol verse groene tuinkruiden (mengeling naar keuze van bv. peterselie, dille, basilicum, bieslook)
- 3 dl melk
- 1 ei
- 250 g tarwebloem (of 175 g speltbloem + 75 g speltmeel)
- 1 eetlepel bakpoeder
- peper en ½ theelepel zout
- 50 g olie (bv. mengeling olijfolie, arachideolie) of gesmolten boter (+ extra om te bakken)

Limoenboter of limoenolie

- 100 g gesmolten boter (al dan niet geklaard) of olijfolie
- zeste van 1 limoen, sap van ½ limoen
- peper en zout
- 1 eetlepel fijngesneden tuinkruiden naar keuze (zie hierboven)
- ½ fijngesneden teentje knoflook

Gemengde salade

- veldsla, roquettesla, radijsjes, pluksels verse kruiden

Appelvinaigrette

- 1 appel
- 1 handje groene tuinkruiden
- 1 lepel mosterd
- 1 dl olijfolie, 1 dl water, ¼ dl appelazijn (of andere fruitige azijn)
- peper en zout

2. BEREIDINGSWIJZE

Groenten (voor op het einde in het tuinkruidentbeslag)

- Reinig de prei en snijd fijn. Stoof gaar in olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Spoel de spinazie en versnijd grof. Laat op het einde kort meestoven bij de prei.

Tuinkruidentbeslag

- Spoel de tuinkruidenten. Ga er eens grof met het mes door.
- Breng alle opgesomde benodigdheden voor het beslag in de blender en mix tot een gladde massa.

Afwerking van het beslag

- Spatel de gestoofde groenten onder het tuinkruidentbeslag.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



Bakken

- Verhit één of twee grote braadpannen met een weinig olie of boter op een matig tot hoog vuur.
- Verdeel, met behulp van een kleine pollepel of twee lepels, minipannenkoekjes van zo'n 12 cm diameter in de hete pan.
- Bak goudbruin langs beide kanten.



Gemengde salade

- Reinig de salades, snijd de radijsjes in schijfjes en pluk wat verse kruiden.



Appelvinaigrette

- Breng alle benodigheden in de blender en mix fijn.

Limoenboter of limoenolie

- Warm de (geklaarde) boter of olijfolie op.
- Roer er alle benodigheden onder.



Dresseren op het bord

- Warm de stapel pancakes op in de microgolfoven, oven of pan.
- Schik gemengde salade met vinaigrette op het bord.
- Leg er drie warme pancakes bij.
- Besprenkel de pancakes met de limoenboter (olie).





Opmerking

Deze kruidenpancakes kan je als avondmaal of lunchgerecht eten. Als je wat minder tijd zou hebben, kan je dit recept vereenvoudigen door enkel de kruidenpancakes te bakken. Je plaatst olijfolie, partjes limoen of citroen op tafel en iedereen kan zichzelf bedienen. De gemengde sla besprenkel je met wat olijfolie, balsamico en kruid je met peper en zout, zo heb je in en handomdraai een supersnelle versie.

Maak er thuis ondanks deze uitzonderlijke situatie een fijne paasperiode van. Smakelijk! *Colette*



Recept: Colette Vandermeersch