

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten Dienstverlening Facilitair Alfa-college Hardenberg

Gevulde Hartige Volkoren Pannenkoek

Ingrediënten:

200 gr volkorenmeel
2 eieren
500 ml melk
30 gr boter
125 crème-fraîche (light)
250 gr champignons
1 rode paprika
1 blikje crispy mais
200 gr kipfiletreepjes
Geraspte 30+ kaas
Snufje zout
Peper naar smaak



Materialen:

Grote ovenschaal, mixer, zeef, oven

Bereiden:

Zeef het meel in een kom en mix de eieren, melk en zout er oor. Mix totdat er geen klontjes meer in zitten. Laat het pannenkoekbeslag even staan en snijd ondertussen de champignons en paprika in stukjes. Verhit een eetl olijfolie in een pan en bak de kipreepjes licht bruin. Voeg de paprika, mais en champignons toe en bak even mee. Voeg peper naar smaak toe.

Verhit een beetje boter in een koekenpan en schep ongeveer 1 soeplepel pannenkoekbeslag er in en draai met de pan totdat de hele oppervlakte bedekt is met een laagje beslag. Bak de pannenkoek aan de onderkant goudbruin en draai hem daarna om. Herhaal dit totdat je 6 pannenkoeken hebt.

Verwarm de oven op 200 graden. Roer de crème fraiche door het kip- en groentemengsel en schep wat in één lijn op de pannenkoek. Rol de pannenkoek op en leg hem in een ingevette ovenschaal. Doe dit totdat je 6 mooie pannenkoekrollen naast elkaar hebt liggen. Bestrooi met de kaas en zet ongeveer 10 min in de oven totdat de kaas gesmolten is. Naar smaak extra groente toe te voegen, zoals lente-uitjes of halve cherry-tomaatjes.

Eet smakelijk!