

HARTIGE PANNENKOEKEN MET SPINAZIE



Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- snijplank
- messen
- mengkom
- klopper
- lepel
- kookpotten
- vergiet
- koekenpan
- steelpan
- oven
- ovenschaal

Ingrediënten voor 10 pannenkoeken

- 800 g spinazie (versmarkt)
- 2 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 500 g ricotta
- 100 g geraspte emmentaler
- 2,5 eetl. + 10 g boter
- 5 eieren
- 7 dl melk
- 320 g zelfrijzende bloem

- 2 eetl. + 10 koffiel. olijfolie
- peper en zout

Voor de bechamelsaus:

- 100 g geraspte emmentaler
- 4 eetl. boter
- 3 dl melk
- 4 eetl. bloem
- nootmuskaat

Vorbereiding

Snipper de sjalotten en het knoflook fijn.

Bereiding

1. Maak het beslag voor de pannenkoeken: klop de eieren los met de melk, de zelfrijzende bloem en een snuifje zout. Meng tot een glad beslag. Laat ± 30 min. rusten.
2. Smelt 1 eetl. boter in een kookpot en stoom de spinazie gaar. Doe de spinazie in een vergiet en duw er het vocht uit. Hak de spinazie grof.
3. Verhit 2 eetl. olijfolie en 1 eetl. boter in een kookpot en stoom de fijngesnipperde sjalotten en het knoflook glazig. Meng er de grofgehakte spinazie onder.
4. Maak de bechamelsaus: smelt 4 eetl. boter in een steelpan. Voeg 4 eetl. bloem toe en laat al roerend even drogen. Voeg ook de melk beetje bij beetje en al roerend toe en laat op een zacht vuur indikken. Laat lichtjes afkoelen.
5. Meng de ricotta met 100 g geraspte kaas en de spinazie onder de bechamelsaus. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
6. Verwarm de oven voor op 200 °C.
7. Smelt intussen per pannenkoek 1 koffiel. olijfolie in een koekenpan en bak de pannenkoeken.
8. Smelt 10 g boter.
9. Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en vouw 2 keer dicht.
10. Besmeer een ovenschaal met 1/2 eetl. boter en schik er de gevulde pannenkoeken in. Besprenkel met de gesmolten boter en bestrooi met 100 g geraspte kaas. Laat ± 10 min. gratineren in de oven.

Tip

Als u geen oven hebt, kan u de gevulde pannenkoeken gewoon serveren zonder te gratineren.

Wie doet wat?

Volwassene

- De sjalotten en het knoflook fijnsnipperen en glazig stoven.
- De pannenkoeken bakken.
- De spinazie gaar stoven en grof hakken.
- De bechamelsaus maken.
- Boter smelten.

Kinderen

- Het beslag voor de pannenkoeken maken.
- De ingrediënten voor de vulling onder elkaar mengen.
- De vulling over de pannenkoeken verdelen en de pannenkoeken dichtvouwen.
- De ovenschaal beboteren.
- De pannenkoeken besprenkelen met de gesmolten boter en bestrooien met geraspte kaas.

Voedingswaarde per pannenkoek (op basis van de ingrediëntenlijst):

Energie: 514 kcal

Eiwitten: 22,2 g

Vetten: 32,2 g

Koolhydraten: 34,3 g