

Méér

Koken

Okonomiyaki

Okonomiyaki is een hartige Japanse pannenkoek. Snel te bereiden met restjes groenten en toch smakkelijk en gezond. Ideaal voor na een drukke werkdag.

Saus

- 6 el ketchup
- 1 el worcestershiresaus
- 1 tl dijon mosterd
- 3 el (appel)azijn
- 1 el suiker
- 3 tl sojasaus

Doe alle ingrediënten in een klein pannetje. Breng dit roerend aan te kook en laat drie minuten zachtjes pruttelen.

Okonomiyaki

- 125 g bloem
- 100 ml bouillon
- 4 eieren
- 3 el panko
- 3 lente uitjes
- 1/3 spitskool
- 1 rode paprika
- Snufje zout
- 3 el olie

- Was de kool, rode paprika en bosui. Snijd alle groenten heel fijn en houd ze apart.
- Breek de eieren in een grote kom en klop ze los. Voeg de bloem en de bouillon toe. Roer de kool en de gesnipperde bosui erdoorheen. Bewaar een beetje voor de garnering. Voeg de panko en zout toe.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg een scheutje olie toe.
- Schep een grote lepel met beslag in de koekenpan.
- Bak de pannenkoek voor ongeveer drie minuten. Controleer of de onderkant bruin is en draai de pannenkoek dan om. Bak nog drie minuten.
- Verdeel de saus en de overgebleven paprika en bosui over de okonomiyaki.

Tallose variaties zijn mogelijk! Met gebakken kipfilet, tofu, verse spinazie of cherrytomaatjes. Ook lekker om het beslag te kruiden met kerrie, komijnzaad en chilivlokken