

Paprikapannekoeken met spinazie

30 MEI 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Wie had ooit gedacht dat één van de favoriete gerechten van kinderen, namelijk pannenkoeken, zó gezond en lekker zou kunnen zijn. Vul naar hartenlust met je favoriete groente, of bak ze met alleen wat kaas of spek. Smullen maar!

Ingrediënten

- 150g bloem
- 2 oranje paprika's
- 300g bloem
- 3 eieren
- 400ml melk
- zout
- peper
- 1el olie
- (Voor de vulling:)
- 600g verse spinazie
- 100g zachte geitenkaas
- handje geraspte kaas

Bereiding

1. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg in een ovenschaal en sprenkel klein beetje olijfolie erover. Rooster in een voorverwarmde oven (200C) een half uurtje, tot ze rimpelig zijn. Laat ze dan in de schaal afkoelen. Je hoeft de velletjes er niet af te halen, die mix je straks helemaal mee.
2. Mix bloem met de eieren, melk, zout en peper tot een beslag. Met een staafmixer mix je nu de geroosterde paprika's erdoor tot je een gelijkmatig beslag hebt.
3. Verhit een koekenpan met wat olie en bak er de pannenkoeken een voor een in. Ze hoeven niet goudbruin te worden, maar wel gaar. Leg ze apart en laat afkoelen.
4. De spinazie wok je even snel een in een hete koekenpan of wok. Die hoeft alleen maar te slinken. Druk daarna zoveel mogelijk van het vocht eruit.
5. Besmeer een pannenkoek met wat geitenkaas, vul met de spinazie en rol op. Herhaal dit met alle

pannenkoeken. Leg de opgerolde pannenkoeken in een ovenschaal en bestrooi met wat geraspte kaas naar keuze.'

6. Tot en met stap 5 kun je ook alles al voorbereiden en afgedekt koud wegzetten.
7. Verwarm je oven voor op 170C. Als de oven op temperatuur is de ovenschaal erin zetten en in een kwartiertje alles warm laten worden en de kaas laten smelten.

Variatiemogelijkheid

Je kunt er ook voor kiezen om te gaan voor een simpelere versie. Bak de pannenkoek aan één kant en beleg de bovenkant met plakjes kaas, die je in het beslag duwt. Pannenkoek daarna omdraaien en aan de andere kant nog kort bakken. Dit zou je ook kunnen doen met plakjes ontbijtspek in plaats van kaas.



RELEVANTE LINKS

Tijd voor Paprika

<http://www.tijdvoorpaprika.nl/portfolio-item/paprikapannenkoeken-met-spinazie/>

AFBEELDINGEN





CONTACTPERSONEN



Mirte Korenhof

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 mirte.korenhof@dutchprgroup.com

OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom