

## INGREDIËNTEN

**Voor 2 pannenkoeken**
1 ei
50 gr bloem
85 ml melk
snuf zout
60 gr mager rundergehakt
75 gr prei
75 gr champignons
een halve ui
20 gr geraspte kaas

# HARTIGE PANNENKOEKEN MET GEHAKT, PREI EN CHAMPIGNONS

**Bevat per pannenkoek:** Kcal: 308 | Eiwit: 17,6 gr | Koolhydraten: 25,7 gr | Vet: 14,3 gr | Vezels: 2,6 gr

## ZO MAAK JE HET

• Roer een glad beslag van het ei, de bloem, de melk en een snuf zout.
• Snipper de ui grof. Was de prei en snij deze in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de champignons.
• Neem een grote (pannen)koekenpan en bak het gehakt, de prei, champignons en ui een paar minuten aan. Maak dit mengsel op smaak met peper, zout en bijvoorbeeld wat kerriepoeder. Giet eventueel overtollig vocht even af.
• Verdeel het groente-gehaktmengsel egaal over de pan en giet het pannenkoekenbeslag erop. Beweeg de pan zodat het beslag zich over de hele pan verdeelt.
• Laat de pannenkoek aan één kant bruin bakken en draai 'm daarna om.
• Strooi op het eind de geraspte kaas op de pannenkoek zodat deze nog mooi even kan smelten.

## TIPS EN TRICKS

• Wij hebben ervoor gekozen om de ingrediënten apart te bakken en deze vervolgens in de pannenkoek te rollen. Maar bij nader inzien denken we dat de bereidingswijze hierboven toch een lekkerder resultaat geeft. De smaken zitten dan goed door elkaar en het eet nog makkelijker ook.
• De prei, champignons en ui kun je uiteraard ook vervangen voor andere groente als je dat lekkerder vindt.