

Recept

van de maand



Maand:

Jaar: 2024

Hartige pannenkoek met spinazie en ricotta

Ingrediënten (voor 2 personen)

100 g volkorenmeel
1 ei
2 dl halfvolle melk
2 eetlepels (zonnebloem)olie
30 g pijnboompitten*
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
240 g spinazie (diepvries blokjes of vers)
200 g ricotta
rasp en sap van 1/2 citroen
paar takjes verse peterselie, fijngehakt

Voedingswaarden per portie:

Energie	700	kcal
Eiwit	29	g
Vet	44	g
Waarvan verzadigd	12	g
Zout	0,72	g
Kalium	995	mg
Fosfaat	655	mg
Koolhydraten	44	g

Bereiding

Meng het volkorenmeel, het ei en de helft van de melk in een kom met een garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door. Laat het beslag 20 minuten afgedekt rusten. Gebruik 1 eetlepel olie voor het bakken van de pannenkoeken.

Verhit een beetje olie in een koekenpan. Schep 1/4 van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is of tot er gaatjes ontstaan. Keer de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut. Herhaal dit voor het overige beslag.

Rooster de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan en houd apart.

Verhit de rest van de olie op een hoge stand. Voeg de ui toe en bak glazig. Voeg spinazie en knoflook toe en bak de spinazie tot de spinazie net geslonken is. Knijp het meeste vocht eruit en schep het in een kom en meng dit met de ricotta, pijnboompitten, citroensap en citroenrasp en peterselie. Vul de pannenkoeken met het ricottamengsel en rol de pannenkoeken dicht. Serveer direct of leg de pannenkoeken in een ovenschaal en zet ze nog 15 minuten in de oven (op 190 graden C) als ze afgekoeld zijn.

* Ipv in plaats van pijnboompitten kunnen ook zonnebloempitten worden gebruikt.

* spinazie is een groente die veel kalium bevat, maar door de combinatie met een relatief kaliumarme pannenkoek, valt de totale hoeveelheid kalium van dit gerecht mee.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis