

# Hartige en zoete pannenkoeken



**Weekrecept** Week 46 2023  
**Bereidingstijd** 30 minuten  
**Aantal personen** 12 pannenkoeken

Reken circa 3 pannenkoeken per persoon Als je 6 pannenkoeken wilt maken, halveer dan de ingrediënten. Pannenkoeken over? De volgende dag kun je de pannenkoek (kort) opbakken bijvoorbeeld met plakjes kaas of ham of jam en smaakt dit ook heerlijk!

## Ingrediënten

### Hartige Pannenkoeken

- 1 pak Koopmans Pannenkoeken Origineel
- 850 ml Melk
- 2 Eieren
- 1 Ui
- 2 Paprika's
- 1 doosje Champignons
- 1 Courgette
- 300 gram Spekblokjes (speklapjes in stukjes snijden) of feta (in blokjes)
- Bakje Hummus
- 1 theelepel Groene kruiden (Provençaals of Italiaans)
- Boter of olijfolie
- Naar smaak peper en/of zout toevoegen

### Zoete pannenkoeken-variant

- Bananen of appels of aardbeien (alle fruit is goed)
- Nutella (chocoladepasta)
- Siroop voor over de pannenkoeken

## Bereidingswijze

Mijn advies is om voor de hartige pannenkoeken eerst de groenten te wokken en apart te houden. En dan de pannenkoeken te bakken. En warm te houden tussen twee borden. Je voegt dan later de groenten op de warme pannenkoek toe.

Kies je voor de zoete variant, dan voeg je deze ingrediënten toe op de warme pannenkoek. Zie bereidingswijze voor een zoete pannenkoek onderaan.

### **Bereidingswijze voor de hartige pannenkoeken:**

1. Snipper de ui, snij de paprika's in reepjes, snij de champignons in plakjes en snij de courgette in blokjes.
2. Bak de spek uit in een koekenpan. Geen olie toevoegen. Begin met 5 minuten op middelhoog vuur. Als ze wat knapperig worden, dan nog 5 minuten op zacht vuur. Doe het vuur uit en zet apart.
3. Voeg 2 eetlepels olijfolie in een wokpan en voeg dan alle groenten toe op middelhoog vuur gedurende 10 minuten. Voeg direct de groene kruiden en een beetje peper toe. Goed blijven omroeren.
4. Voeg de spek of hamblokjes de laatste 2 minuten toe en roer om. Doe het vuur uit.
5. Maak nu de pannenkoeken in een andere pan: volg de bereidingswijze op het pak. Hou de pannenkoeken warm tussen twee grote borden.
6. Zet de wokpan met groenten op en zorg dat de groenten warm zijn (circa 4 minuten) zachtjes opwarmen.
7. Besmeer de pannenkoeken met hummus.
8. Voeg de groenten over de pannenkoeken toe.
9. Verdeel de pannenkoeken over borden.

### **Bereidingswijze zoete pannenkoeken-variant:**

- Bananen of appels of aardbeien (alle fruit is goed): snij het fruit in stukjes
- Nutella: besmeer de pannenkoek met Nutella
- Voeg dan het fruit aan de pannenkoek toe.
- Nog een beetje siroop erover en...klaar!

**Eet smakelijk!**