

Mediterrane pannenkoeken

Aantal personen: 2

Voor het beslag:

125 gram gebuild bio meel (of tarwebloem)

75 gram boekweitmeel

400 milliliter koolzuurhoudend water (spa rood)

1 eitje

150 milliliter magere melk

1 theelepeltje zout

Pancoating voor het bakken.

Voor de vulling:

75 gram fetakaas (light: 10% vet)

2 zongedroogde tomaatjes op olie

6 olijven zonder pit

2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

1 teentje knoflook

1 sjalot

10 kerstomaatjes

Vermeng alle ingrediënten en meng dit tot een mooi, luchtig beslag in een beslagkom .

Bak van het beslag 4 pannenkoeken in een pan met antiaanbaklaag ingesprayed met pancoating.

Verdun het beslag zo nodig met bruiswater als bij het bakken van de eerste pannenkoek het beslag niet makkelijk uitvloeit in de pan (hoe dunner de pannenkoek, hoe krokanter)

Roer het beslag telkens tot op de bodem goed door.

Houd de pannenkoeken warm.

Voor de vulling:

Snijd de olijven en de gedroogde tomaatjes klein.

Was de courgette, halveer hem in de lengte en snijd hem in plakken.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Maak de sjalot en de knoflook schoon en snijd ze klein.

Fruit de sjalot en de knoflook in de olie glazig.

Roerbak de courgette en de tomaatjes mee.

Voeg de olijven en gedroogde tomaatjes toe.

Verwarm een pannenkoek in de pan.

Verdeel 1/4 van het mengsel over de pannenkoek in de pan.

Verkruimel wat feta kaas erover en maak het mengsel op smaak met peper en zout. Laat met deksel op de pan nog even warm worden.