

Courgettepannenkoekjes met radijsjes



Ingrediënten voor 6 pannenkoekjes:

Voor de pannenkoekjes

- 1/2 courgette
- 2 eieren
- 30 ml melk
- 15 g (volkoren) tarwemeel
- 1 koffielepel oregano
- Peper
- olie of bakspray

Vb. arachide- / zonnebloem- / olijf-

Voor de tartaar

- 5 radijsjes
- 1 koffielepel kappertjes
- Verse kruiden naar keuze

Vb bieslook, peterselie,...

- 3 el ongezoete magere / halfvolle natuuryoghurt
- zout, peper, komijn



Bereidingswijze

- Rasp de courgette.
 - Dep de geraspte courgette droog in keukenpapier.
 - Klop de eieren los met de melk en het meel tot alle klonters verdwenen zijn.
 - Voeg er de kruiden aan toe en meng nog eens goed door elkaar.
 - Schep de courgette door het eiernmengsel.
 - Verhit een beetje (+/- koffielepel) olie (of gebruik een bakspray met vetstof) in een grote pan met antiaanbaklaag en verdeel (met een eetlepel) enkele hoopjes van het beslag in de pan
 - Draai ze vervolgens voorzichtig om met een spatel en bak ook de andere zijde (wacht ook voldoende lang om ze om te draaien).
 - Laat de pannenkoekjes bakken tot ze goudbruin zijn
 - Leg de pannenkoekjes op een bord met keukenpapier en verwijder zo de overtollige olie.
 - Herhaal het bakken tot het beslag op is

 - Spoel intussen de radijsjes en verwijder het loof
 - Halveer en snijd ze in dunne halve maantjes.
 - Hak de kappertjes en de verse kruiden heel fijn
 - Schep de radijsjes, kappertjes en kruiden door de yoghurt, kruid af met een beetje zout, komijn en peper.
 - Serveer de courgettepannenkoekjes met de radijsjestartaar
- Smakelijk!

Tips

- In de plaats van de courgette kan er ook voor anderen groenten gekozen worden zoals spinazie, rode biet,...
- Om de pan in te vetten kan er gebruik gemaakt worden van een bakspray, bijvoorbeeld deze die te koop is in de Delhaize en de Albert Heijn.
- De natuuryoghurt kan ook vervangen worden door Griekse 0% yoghurt of magere platte kaas. Kies wel altijd de natuurversies hierbij.



Bron

- Aangepast recept van Karola's kitchen