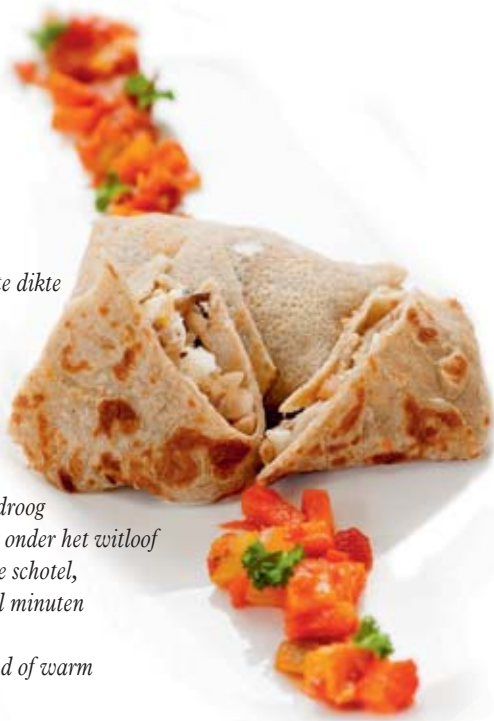


GEVULDE BOEKWEITPANNENKOEK



INGREDIËNTEN:

- 150 gr boekweitmeel
- 150 gr speltmeel
- rijstmelk
- 1 ei
- 1 eigeel
- groentebouillon
- 85 gr boschampionns
- 85 gr fijngehakte ajuin
- 2 stronken witloof
- 1 bol buffelmozzarella
- boter
- kokosolie
- zeezout
- peper van de molen

BEREIDING:

- Meng het meel en doe er een lepel groentebouillon bij
- Roer er rijstmelk onder tot je een deeg bekomt van gewenste dikte
- Ei en eigeel bijvoegen en kruiden met een beetje peper
- Laat een halfuurtje rusten en bak dan dunne pannenkoekjes en laat afkoelen
- Stoof de ui en de fijngesneden boschampionns aan in een klontje boter, kruid met peper en zout
- Doe er het fijngesneden witloof bij en stoof nog even aan
- Laat de buffelmozzarella goed uitlekken en dep eventueel droog
- Snij deze vervolgens in blokjes van ongeveer 1 cm en meng onder het witloof
- Vul de pannenkoekjes met het mengsel, leg in een vuurvaste schotel, doe er een lepeltje kokosolie bij en zet gedurende een tiental minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven
- Serveer als hoofdschotel met een groenten assortiment, koud of warm en een yoghurt saus (zie eerdere BioGezond)



CHUTNEY VAN VENKEL

INGREDIËNTEN:

- 1 venkel
- 2 sjalotjes
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 6 el. appelazijn
- 3 el. agave siroop
- 1 kl. curcuma
- 1 kl. Indische kruiden (of ras-el-hanout)
- ½ kl. anijszaadjes

BEREIDING:

- Snij de venkel, sjalotjes appel en sinaasappel in flinterdunne schijfjes
- Bestrooi met de kruiden en de anijszaadjes
- Voeg de agave siroop en appelazijn toe en meng alles goed onder elkaar
- In bokaal scheppen en goed aandurven
- Best enkele dagen laten rusten in de koelkast voor gebruik
Lekker bij kaasschotels, curry's en stoverijen

