



# HARTIGE DRIE-IN-DE-PAN MET GERASPTE COURGETTE

Met gerookt spek, gruyère en tomaat



## ESPIGA TINTO

*Espiga tinto is een volle, iets kruidige rode wijn uit de omgeving van Lissabon en lijkt helemaal gemaakt voor dit verrassende gerecht.*



Courgette



Tomaat



Volkoren pannenkoekenmix



Halfvolle melk \*



Spekblokjes \*



Geraspte gruyère \*



Gemengde sla \*

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Family
- Discovery

Drie-in-de-pan is een traditioneel Hollands gerecht waarbij je drie kleine, dikke pannenkoeken bakt met appels en rozijnen. Wij hebben er een hartige variant op verzonnen met gruyère, spekblokjes, courgette en tomaat. Erbij serveer je een frisse salade.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Rasp, vergiet, grote kom, koekenpan en saladekom

Laten we beginnen met het koken van de **hartige drie-in-de-pan met geraspte courgette en gerookt spek**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Rasp de **courgette** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



### 2 BESLAG MAKEN

Knijp de **courgette** uit en meng de **courgette** met 1 tl zout per persoon in een vergiet en laat 5 minuten uitlekken (zie weetje). Meng ondertussen de **pannenkoekenmix** en de **melk** in een grote kom. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 4 - 5 minuten goudbruin.



### 3 COURGETTE UITKNIJPEN

Knijp het vocht van de **courgette** uit door de **courgette** met twee handen fijn te knijpen. Schep vervolgens de **courgette** samen met de **tomaat**, **spekblokjes** en de **gruyère** door het pannenkoekenbeslag en breng op smaak met peper.



### 4 BAKKEN

Verwarm een ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en maak 3 dikke pannenkoeken per persoon in de koekenpan. Bak de pannenkoeken 2 - 3 minuten op middellaag vuur of totdat ze goudbruin zijn.



### 5 BAKKEN

Draai de pannenkoeken vervolgens om en bak opnieuw 2 - 3 minuten of totdat de onderkant ook goudbruin is. Haal uit de pan en houd warm tussen 2 grote borden. Herhaal deze stappen voor de overige personen totdat het beslag op is.

#### \*WEETJE

Door de geraspte courgette in een vergiet met zout te leggen loopt het vocht uit de courgette. Hierdoor wordt de drie-in-de-pan niet te waterig. Knijp daarom de courgette goed uit!



### 6 SERVEREN

Meng ondertussen de **gemengde sla** met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pannenkoekjes over de borden en serveer met de **gemengde sla**.

#### ★TIP

Wil je tijd besparen? Bak de pannenkoekjes dan in meerdere koekenpannen tegelijk!

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	65	130	200	265	330	400
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	65	130	200	265	330	400
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Gemengde sla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	618 / 148
Vet totaal (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	14,7	3,5
Koolhydraten (g)	51	12
Waarvan suikers (g)	14,0	3,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	27	7
Zout (g)	2,3	0,6


#### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 23) Selderij 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

