

# Pannenkoekjes van wortel en knolselderij met kruiden

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

**1.846 kJ / 441 kcal**

Vetten: **16 g** Eiwitten: **20 g**

Koolhydraten: **46 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

|                    |                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------|
| <b>150 g</b>       | wortelen                                      |
| <b>100 g</b>       | knolselderij                                  |
| <b>1</b>           | ui                                            |
| <b>1 bos(je)</b>   | bieslook                                      |
| <b>0,5 bos(je)</b> | peterselie                                    |
| <b>4</b>           | muntblaadjes                                  |
| <b>100 g</b>       | volkorenmeel                                  |
| <b>0,5 tl</b>      | bakpoeder                                     |
| <b>2</b>           | eieren                                        |
| <b>100 ml</b>      | melk                                          |
| <b>2 el</b>        | <u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u> |
| <b>1 snufje</b>    | peper                                         |
| <b>Extra:</b>      |                                               |
| <b>2 el</b>        | koolzaadolie om in te bakken                  |
| <b>2 el</b>        | <u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u> |
|                    | Peterselie om te serveren                     |

## VOORBEREIDING

### Stap 1

**150 g** wortelen - **100 g** knolselderij - **1** ui - **1 bos(je)** bieslook - **0,5 bos(je)** peterselie - **4** muntblaadjes

Rasp de wortel en knolselderij. Snijd de ui, bieslook, peterselie en munt fijn en meng ze met de groenten.

### Stap 2

**100 g** volkorenbloem - **0,5 tl** bakpoeder - **2** eieren - **100 ml** melk - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 snufje** peper

Zeef de bloem en meng met het bakpoeder. Klop de eieren los met de melk en de Kikkoman sojasaus. Meng in een kom de droge ingrediënten met de natte ingrediënten tot een beslag en voeg de groenten met kruiden toe. Breng op smaak met peper en meng goed.

### Stap 3

**2 el** koolzaadolie om te bakken - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - Peterselie voor het serveren

Verhit een klein beetje olie in een koekenpan en zet het vuur laag. Schep er beslag in om kleine pannenkoekjes te maken en bak ze aan beide kanten. Serveer ze warm met kruiden en Kikkoman sojasaus.