

Pastinaak-pannenkoekjes



Met hazelnoten

Ingrediënten:

- 1 pastinaak
- 1 sjalotje
- 1 eetlepel zonnebloemolie (high oleïc)
- 1 laurierblad
- 1 dl. water

- 125 gram pannenkoekenmeel (zonder smaakje, maar met boekweitmeel)
- 3 dl. havermeel
- 1 ei
- Snufje zout

- 50 gram hazelnoten
- Snufje piment
- Zonnebloemolie om in te bakken (high oleïc wordt ook wel wokolie genoemd)

Bereiding:

1. Pel en snipper het sjalotje.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg olie toe en fruit hierin zachtjes het sjalotje.

3. Schil de pastinaak en rasp deze op een grove rasp. Voeg dit toe aan de sjalot en roer even door.
4. Voeg ook water en laurierblad toe en laat de pastinaak met het deksel op de pan circa 10 minuten garen, laat het afkoelen en verwijder daarna het laurierblad.
5. Maak een pannenkoekbeslag van meel, ei en havermeel en laat dit een half uurtje wellen.
6. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een matig vuur. Laat ze afkoelen en hak of maal ze fijn.
7. Vermeng alle ingrediënten tot een soepel beslag.
8. Verwarm een koekenpan, voeg zonnebloemolie toe en bak 3 pannenkoekjes tegelijk.

Dit gerecht smaakt door de pastinaak en havermeel nogal zoet en heeft geen beleg nodig. Het is een smakelijk bijgerecht of lunch gecombineerd met pompoensoep en een bladsalade.

Piment

Piment komt oorspronkelijk uit Midden en Zuid-Amerika en groeit aan bomen die familie zijn van de kruidnagel.

De pimentbessen worden onrijp geoogst en gedroogd.

De beste piment komt uit Jamaica, daarom wordt piment ook wel Jamaicapeper genoemd.

Het aroma van piment doet denken aan kruidnagel, kaneel en nootmuskaat en is een beetje scherp zoals peper.

Piment ondersteunt de vertering van eiwitten en verlicht kleine spijsverteringsproblemen.

Tip: maal de piment zelf in een vijzel, het hele huis fleurt er van op.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2021016
Seizoen: herfst-winter
Gerecht: bijgerecht