

Pay-Uun Hiu, Tallna van den Hoed, Marcus Huibers, Onno Kleyn, Loethe Olthuis, Marie Louise Schipper en Sake Slootweg doen beurtelings suggesties voor de dagelijkse dis.

Volkskeuken

PAY-UUN HIU

Kachelen in de ochtend

Pannekoekjes met bonenpuree

Ontbijt, ongeveer 8 stuks

Bij wijze van vakantie-uitje traktoerde ik mezelf op een dagje Chinese voedingsleer. Niet dat ik u nu ga lastigvallen met de vijf elementen en yin en yang, maar het leek me allicht geschikt om er wat nieuwe ideeën op te doen. Dat klopte, want cursusleider Jutta Koehler onderhield ons vrolijk over het ontbijt, de minst gewaardeerde maaltijd van de dag.

Ontbijt als een keizer, lunch als een burger en dineer als een bedelaar, is ook in China een bekend gezegde. En bij Koehler is het dagelijkse praktijk. *Ontbijt je fit*, heet haar boek met ontbijtjes voor alle jaargetijden. Warm, want volgens de Chinese voedingsleer moet je je kacheltje 's ochtends goed opstoken. In de zomer is dat misschien niet voor iedereen een prettig vooruitzicht, maar wat is nou lekkerder dan na een nachtje vorst de dag beginnen met een warm bordje soep?

Of met deze pannekoekjes met bonenpuree, die je de avond van tevoren al kunt maken en 's ochtends alleen nog even in de oven hoeft op te warmen. De pannekoekjes kunnen met gewoon meel worden gemaakt, maar ik gebruikte een

mengsel van kikkererwtenmeel, rijstmeel, rodelinzenmeel en boekweitmeel.

Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Verwarm fenegriek, mosterdzaad en kerrie met twee eetlepels olie in een braadpan. Voeg het sjalotje toe als de olie goed warm is en de specerijen geuren. Laat even fruiten. Doe de santen erbij, giet er beetje bij beetje het water of de bouillon bij en roer tot er een dikke, vloeibare massa ontstaat.

Voeg de bonen toe en laat ze een minuut of 20 op zacht vuur pruttelen. Pureer het bonenmengsel tot een smeuïge, goed smeerbare puree. Voeg indien nodig nog vocht toe. Roer de koriander erdoor en breng op smaak



met zout en peper.

Klop het meel, de melk en het ei tot een glad beslag. Bak in een kleine koekenpan (doorsnee 16 cm) de pannekoekjes. Neem een pannekoekje, smeer er 1 of 2 eetlepels van de bonenpuree op en maak een rolletje. Doe dat met alle pannekoekjes.

U kunt ze meteen opeten, maar ook bewaren en later opwarmen; ca. 10 minuten in een oven van 175 graden.

volkskeuken@volkskrant.nl

INGREDIËNTEN

- 1 blik cannellini-bonen (350 g)
- 1 theel. fenegriek
- 1 theel. mosterdzaad
- 1 theel. kerrie
- 1 sjalotje, gesnipperd
- olie
- 50 g santen
- ca 100-150 ml water of bouillon (warm)
- zout, peper
- 25 g verse koriander, fijngehakt
- 150 g pannekoekenmeel
- 1 ei
- 300 ml melk