2A Vlees

Snert zonder erwt met hartige pannenkoek

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Bestrooi de varkensfilet met wat peper en zout, voeg bij de ui en de knoflook en bak even kort aan. Voeg vervolgens de bouillon, groenten, kruidnagel en het laurierblad toe. Breng aan de kook en laat 20-25 minuten zachtjes koken. Doe ondertussen 90 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje American pancakes appel kaneel. Schud goed. Verhit de roomboter in een pan en bak een pannenkoek van het beslag. Als de pannenkoek bijna gestold is leg er dan het plakje kaas op en laat mee smelten. Haal het vlees, laurierblad en de kruidnagel uit de soep en pureer de soep grof met de staafmixer. Snijd het vlees in klein stukjes en doe terug in de soep. Serveer met de hartige pannenkoek.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle American pancakes appel-kaneel
- [ ] 30-40 g varkensfilet
- [ ] ½ plak 30+ kaas
- [ ] 500 ml kruidenbouillon
- [ ] 100 g knolselderij
- [ ] 75 g broccoli
- [ ] 75 g prei
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] 1 laurierblaadje
- [ ] 1 kruidnagel
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**437 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**38 g**