



Hoofdgerechten

Hartige courgette pancakes met tonijn en frisse mascarponecrème

Voor 4 personen.

Ingrediënten

160 gram tonijn in eigen nat (uitgelekt)
140 gram courgettes (in blokjes)
1 limoen (in plakjes)
250 gram zelfrijzende bloem
250 milliliters halfvolle melk
100 gram kaas (geraspte)
50 gram volle yoghurt
2 eieren
1 theelepel provençaalse kruiden
bieslook (verse)
boter (om te bakken)
peper
zout

Voor de mascarponecrème

1/2 limoen (sap en de zeste)
bieslook (verse, fijngesnipperd)
100 gram mascarpone
1 ei

Bereidingswijze

Splits de eieren, klop het eiwit stijf en klop de dooiers op samen met de yoghurt en melk.

Voeg de zelfrijzende bloem aan de dooiers toe en kruid met provençaalse kruiden en peper en zout, spatel daarna voorzichtig het opgeklopte eiwit eronder.

Roer de tonijn, courgette en geraspte kaas onder het beslag en verhit ondertussen de antikleefpan met wat boter.

Doe enkele lepels van het beslag in de pan en bak de pancakes bruin langs weerszijden.

Doe alle ingrediënten voor de mascarponecrème in een mengkom en klop stevig op met een garde tot een zachte crème.

Serveer de pancakes op een stapel met de mascarponecrème op de top, versier met wat schijfjes limoen en verse bieslook.

