

MEXICAANSE POLENTA PANNENKOEKEN MET AVOCADO



Men heeft natuurlijk niet altijd pannenkoeken gebakken van bloem of boekweitmeel, gerstmeel of volkorenmeel. In Mexico waren de pannenkoeken gebakken met maïsmeel. Oftewel polenta.

Dit zijn gedroogde en gemalen maiskorrels. Het is heldergeel van kleur. Je bakt het ook anders. Dit is een papachtig

mengsel, dat men meestal laat opstijven, daarna wordt het bestreken met olie en afgebakken. Of geroosterd. Het is wel wat méér werk als een 'gewone' pannenkoek. Maar daarom ook méér uniek van smaak !

Nodig voor ca 5 personen :

- 50 gram gele polenta (maïsmeel)
- 60 gram bloem
- ¼ theelepel bakpoeder
- ¼ theelepel zout
- 1 theelepel suiker
- 2,5 dl karnemelk
- 2 eieren
- 30 gram gesmolten boter
- Beetje plantaardige olie
- 1,5 deciliter zure room, bij het serveren

Avocado vulling

- 1 grote rijpe avocado
- 8 bosuitjes, fijngesnipperd
- 2 rijpe fijngesneden tomaten, alleen de dikke buitenkant (zaadjes en zacht vruchtvlees verwijderen)
- 1 theelepel chilisaus of sambal
- 2 theelepels citroensap
- Snufje zout en peper

Bereiden :

1. Zeef de polenta, bloem, bakpoeder, zout en suiker in een kom. Maak een kuiltje in het midden. Klop de karnemelk, eieren en boter door elkaar en voeg dit toe aan de

droge ingrediënten. Klop het beslag tot het géén klontjes meer bevat. Dek het af en zet het 20 minuten apart.

2. **Voor de avocado vulling** : Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, doe het vruchtvlees in een kom en prak het fijn met een vork. Voeg de helft van de bosuitjes toe. Roer de stukjes tomaat, chilisaus, citroensap zout en peper erdoor. Meng het goed en zet het 20 minuten in de koelkast.
3. Bestrijk een koekenpan met olie, laat die heet worden. Giet er dan genoeg beslag in om de bodem *dun* te bedekken. Bak de onderkant op middelhoog vuur goudgeel. Draai de pannenkoek om en bak de onderkant.
4. Leg de pannenkoek op een bord en dek het af met een theedoek om het warm te houden.
5. Herhaal dit met de rest van het beslag. Voeg olie toe als dit nodig is.
6. Als je klaar bent, dan bestrijk je de helft van één pannenkoek en sla de andere helft erover.
7. Bestrooi het met een beetje van de bosuitjes en geef er wat zure room bij.

TIP : Je kunt er ook hele kleine pannenkoekjes van maken en bestrijken met de vulling.

Eet smakelijk, dit is een echt bijzonder en lekker recept.

Van Tienieke, bij www.degeneeskrachtigekeuken.nl