Volkoren pannenkoeken gevuld

Wat heb je nodig

Beslag:
125 gram volkorenmeel
250 ml melk
2 eieren
1 snufje zout
olie om te bakken

Vulling:
150 gram kipfilet
250 gram bami groenten
100 gram taugé
1 eetlepel olie
2 snufjes peper
1 mespuntje zout

Doe het volkorenmeel en 1 snufje zout in een beslagkom.
Doe de eieren en de melk erbij en roer het even door.
Klop nu met een garde tot een glad beslag.

Bak hier 4 pannenkoeken van.
Leg ze op een bord en doe er aluminiumfolie over.
Zet het bord op een pan met heet water.

Was de taugé en laat ze uitlekken.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes en leg ze op een bord.
Strooi de peper en het zout over de kipfilet.

Doe de olie in de koekenpan.
Zet de koekenpan op de kookplaat, op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de pan als de olie warm is.
Bak al omscheppend 3 minuten.

Zet de kookplaat op de laagste stand.
Doe de bami groenten bij de kipfilet en de koekenpan.
Schep het door elkaar en laat het 10 minuten bakken.
Af en toe omscheppen.

Doe de taugé erbij.
Schep alles voorzichtig door elkaar.
Bak het nog 5 minuten, af en toe omscheppen.
Zet de kookplaat uit.

Leg een pannenkoek op een bord.
Schep een lepel groentemengsel in het midden van de pannenkoek.
Rol de pannenkoek op.
Maak zo nog 3 pannenkoeken.