

Mexicaanse stijl pannenkoek

Mexicaanse stijl pannenkoek; supersimpel gemaakt met vooraf gesneden macaroni-spaghetti groenten. Soms heb ik echt weinig tijd en zijn gesneden groenten DE oplossing om toch snel een verantwoorde maaltijd op tafel te zetten.

Ik heb deze mix nu met een pannenkoek gecombineerd maar minstens zo lekker is deze met een Straight away koolhydraatbeperkte wrap of een gewone volkorenwrap.

Voor 4 gevulde pannenkoeken

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten

- 4 pannenkoeken (volkoren of gewoon, deze keuze laat in aan jou)
- 450 gram macaroni-spaghetti groenten (meestal is dit 1 pak)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blikje mais
- 250 gram kipfilet
- 2,5 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1/4 theelepel cayennepeper
- 2 eetlepels oregano
- 1 theelepel zout
- 1 pak gezeefde tomaten (meestal is dit 500 gram)
- Scheutje citroen of limoensap

Bereiding Mexicaanse stijl pannenkoek

1. Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de macaroni-spaghetti groenten op halfhoog vuur.
2. Snij ondertussen de kipfilet in kleine blokjes.
3. Voeg na ongeveer 3 minuten de kruiden, specerijen en kipfilet bij de groenten .
4. Roer regelmatig om en voeg de laatste paar minuten de gezeefde tomaten en uitgelekte mais toe.
5. Laat alles nog even goed doorverwarmen.
6. Voeg voor de frisheid een scheutje citroensap toe.

Serveer deze Mexicaanse stijl mix op een pannenkoek voor een hartige lunch of makkelijke zaterdagavond.

Nog meer inspiratie nodig voor een gevulde pannenkoek?

Kijk dan eens bij deze [spinazie pannenkoek](#) of de [gegratineerde pannenkoek](#).