



## Toona Sinensis / Xiang Chun

The Toona Sinensis has reddish delicate leaves. This seasonal delight is only available 3-4 times a year. The young leaves are eaten as a vegetable in China and taste like onion/garlic. Mix the chopped leaves with a little flour and a little salt. Delicious mixed with rice, added to salads or sautéed together with stir-fried eggs.

Cooking time 8 minutes

### Recipe 8 Toona Sinensis pancakes

- Ingredients:**
- 160 g fresh tender Toona Sinensis {Xiang Chun} leaves
  - 1 large egg
  - 1/2 teaspoon salt, Himalayan salt or sea salt
  - 250 g all-purpose flour, preferably organic unbleached
  - 4 cups avocado / sunflower oil for frying
- Wash and air dry the Toona Sinensis (Xiang Chun) leaves.
  - Chop the Toona Sinensis leaves into small pieces and add to a mixing bowl. Mix well together with an egg and 1/2 teaspoon of Himalayan / sea salt. The mixture should look slightly powdery.
  - Take some of the mixture and press it together in your palm and form it into a ball. Turn in a circular motion, pressing gently as you turn. Gradually flatten the mixture with two hands to form a firm Xiang Chuan pancake. Repeat for the rest.
  - Put 4 cups of avocado oil in a wok. You will know when the oil is ready to fry when small bubbles start to form.
  - Slowly slide the Toona Sinensis pancakes into the wok one by one (be very careful with the extremely hot oil). Fry the pancakes on medium-high heat for 5 minutes.
  - Turn the fritters halfway through with the stainless steel slotted spoon to fry the other side.
  - Remove the fritters from the wok with the slotted spoon, place them on a rack over a plate to drain the oil and let them cool. Repeat frying the other batch of Xiang Chun pancakes .
  - Enjoy the crispy, delicious Toona Sinensis pancakes!



NOTE:

1. Use one egg for up to half a pound (about 225 g) of Xiang Chun leaves. The volume of flour is about 1.5 times the weight of the Xiang Chun leaves. The mixture should be powdery. With firm pressure, you can press it into a pancake.
2. When ready to fry, mix the flour with the chopped Xiang Chun leaves. Do not mix beforehand, otherwise the flour will absorb moisture and become sticky.

Nutrition Information	
Yield	4
Serving Size	1
Amount Per Serving	
Calories	428
Total Fat	15g
Saturated Fat	2g
Trans Fat	0g
Unsaturated Fat	12g
Cholesterol	85mg
Sodium	920mg
Carbohydrates	58g
Fiber	2g
Sugar	0g
Protein	16g



*Nutrition calculation is provided by Nutritionix to the best knowledge per ingredients description and isn't always accurate.*





## Toona Sinensis / Xiang Chun

De Toona Sinensis heeft roodachtige tere blaadjes. Dit seizoensgenot is maar 3 à 4 keer per jaar beschikbaar. De jonge blaadjes worden in China als groente gegeten en smaken naar ui/knoflook. Meng de gehakte bladeren met een beetje bloem en een beetje zout. Lekker gemengd met rijst, toegevoegd aan salades of gebakken samen met roergebakken eieren.

Kooktijd 8 minuten

### Recept 8 Toona Sinensis pannenkoekjes

- Ingrediënten:**
- 160 g verse malse Toona Sinensis {Xiang Chun} bladeren
  - 1 groot ei, biologisch of kooivrij
  - 1/2 theelepel zout, Himalayazout of zeezout
  - 250 g bloem voor alle doeleinden, bij voorkeur biologisch ongebleekt
  - 4 kopjes avocado-olie om te frituren
- 
- Was en laat de Toona Sinensis (Xiang Chun) bladeren aan de lucht drogen.
  - Hak de Toona Sinensis bladeren in kleine stukjes en voeg toe aan een mengkom. Meng samen met een ei en 1/2 theelepel Himalaya / zeezout goed door. Het mengsel moet er een beetje poederig uitzien.
  - Pak wat van het mengsel en druk het samen in je handpalm en vorm er een bal van. Draai in een cirkelbeweging, terwijl je zachtjes drukt terwijl je draait. Druk het mengsel geleidelijk plat met twee handen tot een stevige Xiang Chun pannenkoek. Herhaal dit voor de rest.
  - Doe 4 kopjes avocado-olie in een wok. Je weet wanneer de olie klaar is om te frituren als er kleine belletjes beginnen te vormen.
  - Schuif de Toona Sinensis pannenkoekjes langzaam één voor één in de wok. (Wees heel voorzichtig met de extreem hete olie). Bak de pannenkoekjes op middelhoog vuur voor 5 minuten.
  - Draai de beignets halverwege om met de roestvrijstalen schuimspaan om de andere kant te bakken.
  - Haal de beignets met de schuimspaan uit de wok, leg ze op een rooster boven een bord om de olie te laten uitlekken en laat ze afkoelen. Herhaal dit om de andere lading Xiang Chun pannenkoekjes te bakken.
  - Geniet van een knapperige, lekkere Toona Sinensis pannenkoekjes!





LET OP:

1. Gebruik één ei voor maximaal een half pond (ongeveer 225 g) Xiang Chun bladeren. Het volume van de bloem is ongeveer 1,5 keer het gewicht van de Xiang Chun bladeren. Het mengsel moet poederig zijn. Met een stevige druk kun je het tot een pannenkoek persen.
2. Meng de bloem met de gehakte Xiang Chun bladeren als je klaar bent om te frituren. Meng niet van tevoren, anders zal de bloem vocht absorberen en klef worden.

Nutrition Information	
Yield	4
Serving Size	1
Amount Per Serving	
Calories	428
Total Fat	15g
Saturated Fat	2g
Trans Fat	0g
Unsaturated Fat	12g
Cholesterol	65mg
Sodium	920mg
Carbohydrates	56g
Fiber	2g
Sugar	0g
Protein	16g



*Nutrition calculation is provided by Nutritionix to the best knowledge per ingredients description and isn't always accurate.*

