



V3: Argentijnse empanada's met vegan gehakt

en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Deze gevulde deegkussentjes zijn een heerlijk exportproduct uit de Latijns-Amerikaanse streetfood-keuken. Empanada's komen voor in vele soorten en maten, met uiteenlopende vullingen afhankelijk van de regio waar je bent. Van Belize tot de zuidpunt van Chili: empanada's zijn overal geliefd. Wij gaan voor een klassieke Argentijnse versie met gekruid vegan gehakt en een verse tomatensalsa.

Wat je van ons krijgt

- 1 rol bladerdeeg ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Van de overgebleven vulling kun je de volgende dag tomatensaus maken. Verdun de vulling met wat water en serveer met pasta.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1012kcal, vet 62.5g, koolhydraten 76.5g, eiwit 27.4g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Laat het **bladerdeeg** tot stap 5 in de koelkast. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn.



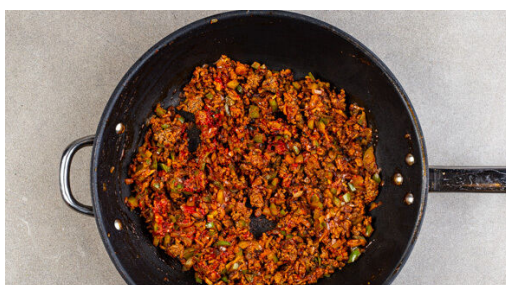
2. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



3. Vegan gehakt braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vegan gehakt** in 3-4min bruin en rul.



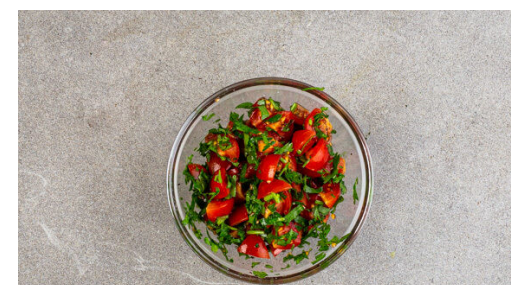
4. Vulling maken

Voeg de **ui**, **knoflook** en **paprika** toe en bak 2-3min mee. Voeg **paprikapoeder naar smaak** en de **tomatenpuree** toe en meng goed. Blus af met 50ml water en laat het geheel 2-3min pruttelen. Roer er **ca. 1/3 van de peterselie** door en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



5. Empanada's maken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat en snijd het in **4 rechthoeken**. Verdeel de **vulling** over **1 helft van elk stuk deeg** en klap de **andere helft** erover (**zie tip, links**). Druk of vouw de randen goed dicht. Bak de **empanada's** in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



6. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes en meng ze met de **rest van de peterselie**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout tot een **salsa**. Serveer de **empanada's** met de **salsa**.