



V: 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 groene paprika
- 10g verse peterselie
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blikje biologische 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 1004kcal, vet 62.5g, koolhydraten 73.9g, eiwit 27.4g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Bewaar het **bladerdeeg** tot **stap 5** in de koelkast. Pel en snipper de **ui** fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn.



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 kruid met peper en zout.



2. Paprika snijden

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



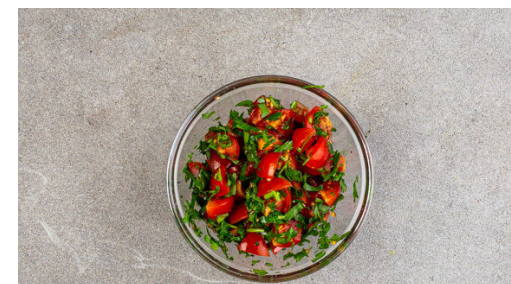
5. Empanada's maken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en snijd in **4 rechthoeken**. Verdeel de **vulling** over de **helft** van **elk stuk deeg** en klap de **andere helft** eroverheen, zie ook de **kooktip** links. Druk of vouw de randen met je vingers of een vork goed dicht. Bak de **empanada's** in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



3. Vegan gehakt braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



6. Salsa maken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Meng met de **rest van de peterselie**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout tot een **salsa**. Serveer de **empanada's** met de **salsa**.