



Empanada's met spinazie-bonenvulling

met tomatensaus en salade



30-40min



2 personen

Deze stevige veganistische empanada's zullen het ongetwijfeld goed doen aan tafel. Dankzij de kidneybonen zijn ze lekker verzadigend en de spinazie, tomatensaus en salade zorgen voor een flinke berg groenten. Je zet ze ook nog eens razendsnel op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1x babyspinazie
- 1 blik kidneybonen
- 2 bosuien
- 1 pak tomatenpassata
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 teen knoflook
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 838kcal, vet 17.7g, koolhydraten 131.8g, eiwit 27.1g



1. Spinazie voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (of 180°C hetelucht). Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Doe de **spinazie** in een vergiet en schenk het kokende water erover. Laat iets afkoelen, druk zoveel mogelijk vocht uit de **spinazie** en hak grof.



4. Empanada's bakken

Bak de **empanada's** ca. 20min in de oven tot het **deeg** goudbruin en knapperig is.



2. Vulling voorbereiden

Giet de **bonen** af en snijd de **bosuien** in dunne ringen. Meng de **spinazie** met de **bonen**, **bosui**, **3el tomatenpassata**, de **kipkruiden** en een flinke snuf zout.



5. Dip maken

Doe de **rest van de passata** met een snuf zout, peper en suiker in een kleine kookpan. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn en roer dit door de **saus**. Breng aan de kook, draai het vuur dan laag en laat de **saus** ca. 10min inkoken. Roer af en toe door.



3. Empanada's vouwen

Rol het **deeg** met het aanklevend papier over een bakplaat uit. Snijd het **deeg** in 4 even grote rechthoekjes. Verdeel de **bonenvulling** over de rechterhelft van de **deeglapjes**. Vouw het **deeg** over de **vulling** en vouw de **empanada's** dicht door de deegrandjes dicht te drukken of om te rollen. Prik de **empanada's** bovenop 3 keer in.



6. Salade aanmaken

Hussel de **sla** vlak voor het serveren om met 1el olijfolie, 1el azijn en een snufje zout en peper. Serveer de **empanada's** met de **sla** en de **tomatensaus**.