

DINNERLY



Empanadas met tonijn en kokos met een salade van rode biet en koolrabi



ca. 35min



2 personen

Empanadas zijn er in alle soorten en maten, zo kunnen ze bijvoorbeeld met kip, rundvlees, aardappel of kaas gevuld worden. Vandaag halen we tropische sferen in huis met een onweerstaanbaar lekkere versie gevuld met tonijn, limoen en kokosnoot. Daarnaast serveren we een frisse en knapperige salade van rode biet en koolrabi. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 limoen
- 2 zakjes kokosrasp
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 koolrabi

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1161kcal, vet 79.8g, koolhydraten 68.7g, eiwit 32.4g



1. Dressing maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Maak een **dressing** van het **limoensap**, 2el olijfolie, 2tl honing en een flinke snuf zout.



2. Vulling maken

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng de **limoenschil** met de **kokosrasp**, de **tonijn mét olie**, de knoflook, 1el olijfolie, 2el water, 1 ei en 1/2tl zout. Rol het **deeg** uit op een bakplaat en snij het overdwars in **4 stroken**.



3. Empanadas bakken

Verdeel de **vulling** over de onderste helften van de **deegstroken**. Bestrijk de randen van het **deeg** met wat water en klap de bovenste helften van de **deegstroken** over de **vulling**. Druk de randen lichtjes op elkaar. Druk de **empanadas** met je handen zachtjes plat en snij met een scherp mes een kruis in de bovenkant. Bak ze 15-18min in de oven tot ze goudbruin zijn.



4. Salade maken

Giet de **rode bieten** af en laat uitlekken. **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Schil de **koolrabi** en snij ze in dunne reepjes. Snij de **rode bieten** in blokjes van ca. 1cm. Meng de **dressing** door de **groenten**.



5. Afmaken en serveren

Serveer de **empanadas** met de **rode bietensalade**.



6. Extra bite

De knapperige koolrabi en het krokante bladerdeeg geven dit gerecht lekker veel textuur, maar als je nog meer bite wilt, kun je ook wat noten aan de salade toevoegen. Walnoten en amandelen passen bijvoorbeeld heel goed bij dit gerecht.