



## V2: Argentijnse empanada's met bio-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 biologisch gehakt en een verse tomatensalsa.



## Wat je van ons krijgt

- 1 rol bladerdeeg <sup>1</sup>
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 10g verse peterselie
- 250g biologisch rundergehakt
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1110kcal, vet 74.3g, koolhydraten 67.7g, eiwit 37.0g



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. Gehakt braden

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



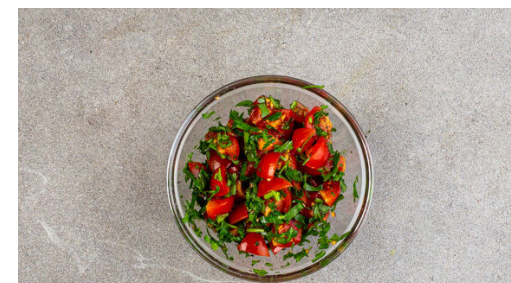
4. Vulling maken

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**.