



V2: Empanada's met vegan stoofvlees

met worteltjes uit de oven en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Vandaag presenteren we een geweldig gerecht dat je in een handomdraai op tafel zet en waar iedereen blij van wordt: empanada's gevuld met sappig vegan stoofvlees en geraspte courgette. Erbij serveer je worteltjes uit de oven voor een lekkere bite en een frisse, kruidige yoghurt dip. Aanvallen!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 courgette
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1x vegan stoofvlees ^{1,6}
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met 2 bakplaten
- keukenrasp

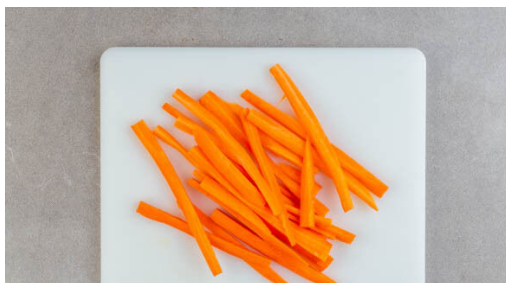
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 970kcal, vet 58.5g, koolhydraten 70.6g, eiwit 33.8g



1. Wortels snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** en snijd in dunne staafjes.



2. Wortels bakken

Hussel de **wortel** om met een ½el olijfolie en een snuf peper en zout, verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 8min in de oven.



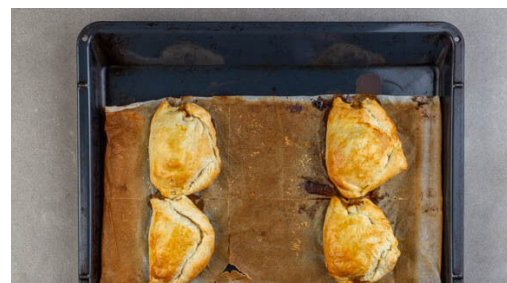
3. Vulling maken

Rasp de **courgette** grof en meng goed met de **helft van de kruidenmix** en het **vegan stoofvlees**. Breng de **vulling** op smaak met een flinke snuf peper en zout.



4. Empanada's maken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat en snijd het in **vier gelijke stukken**. Verdeel de **vulling** in het midden van de **deegrechthoeken** en sla **1 deegrand** dwars over de **vulling**. Druk de randen aan met je vingers of met een vork totdat ze helemaal dicht zijn. **Tip:** bestrijk de buitenkant van de **empanada's** met wat melk of een losgeklopt ei zodat ze mooi glanzen.



5. Empanada's bakken

Schuif de **empanada's** bij de **wortels** in de oven en bak 20-25min in de oven tot ze licht gebruind zijn. Haal evt. de **wortelstaafjes** eerder uit de oven zodat ze niet te donker worden.



6. Yoghurt verfijnen

Roer de **rest van de kruidenmix** door de **yoghurt**. Serveer de **empanada's** met de **wortel** en de **yoghurtdip**.