

Empanadillas

Een zeer intuïtief deeg op basis van olijfolie en bouillon of wijn waarbij er eigenlijk niets dient afgewogen te worden. Het is heel populair in Spanje en Portugal. Men maakt er kleine pasteitjes van met allerlei soorten hartige vulling (vaak tonijn, vlees, ...) die men dan meestal koud opeet, zoals bij ons een broodje of sandwich.

Basisrecept:

- Ca 200 g speltbloem
- 1 glaasje die je voor de helft vult met olie en voor de andere helft met wijn, bouillon of broodrank
- Een snuif zout

Werkwijze:

- Vermeng met een vork de bloem of het meel met het glaasje vloeistoffen en het zout.
- Kneed kort tot een samenhangend deeg.
- De consistentie is heel soepel en zacht.
- Laat het deeg een half uur rusten in folie of onder een doek bij kamertemperatuur
- Rol uit tot ca 0,5 cm of iets minder
- Stek met een grote cirkel rondjes uit
- Neem een rondje in de hand en doe een eetlepel vulling in het midden.
- Doe wat water op de randjes en flap toe. Druk de randen dicht met een vork
- Bestrijk met wat olie of een ei
- Bak op 200°C gedurende 15 min.

Mogelijke vullingen:

- Seitan-bolognaise
- Seitan – pompoen (zie recept pie)
- Prei – cashewnoten (zie recept groenteflappen)
- Spinazie – feta – kappertjes – zongedroogde tomaten
- Zoete bataat

