

# Empanadas met pittige bonenvulling

## Ingrediënten

### **Voor het deeg**

300 gram bloem of tarwemeel  
2 eetlepels olie  
160 ml water  
1/2 theelepel zout

### **Voor de vulling**

1 ui, gesnipperd  
1 flinke wortel, in kleine stukjes  
2 tenen knoflook, gesnipperd  
1 eetlepel sojasaus  
1 theelepel gemalen komijnzaad  
1/2 theelepel chilipoeder  
1/2 theelepel oregano  
1 blikje tomatenpuree  
100 gram andijvie (of andere bladgroente)  
225 gram bruine bonen  
paprikapoeder ter decoratie

## Bereiding

**Deeg:** Meng in een kom bloem, zout, olie en water door elkaar. Kneed het mengsel in een minuut of 3 tot een soepel niet plakkend deeg. Voeg eventueel wat extra bloem of water toe als het deeg te nat of te droog is. Verdeel het deeg in 6 à 10 balletjes en zet het afgedekt weg om even te rusten.

**Vulling:** Verhit een scheut olie in een grote pan en fruit de ui en wortel tot ze beetgaar zijn. Doe de smaakmakers erbij (knoflook t/m oregano) en bak ze even mee. Haal de pan van het vuur en voeg ook de tomatenpuree, andijvie en bonen toe. Laat het mengsel een beetje afkoelen tot je het veilig kunt aanraken.

**Empanadas:** Verwarm de oven voor op 200 graden. Neem een balletje deeg en druk het plat. Rol het met een deegroller uit tot een cirkel van maximaal 2 mm dik. Bestrooi eventueel je werkvlak en deegroller met extra bloem als het deeg te veel plakt.

Leg een hoopje vulling op één helft van de deegcirkel (laat het buitenste randje vrij) en vouw de andere helft er netjes overheen. Druk de randjes van het deegflapje dicht met een vork, zodat er een mooi patroontje ontstaat. Herhaal met de rest van de deegballetjes en vulling.

Bekleed een ovenrooster of bakplaat met bakpapier en leg de deegflapjes erop. Bestrooi ze met een beetje paprikapoeder ter decoratie. Bak de empanadas 20-25 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze minstens 10 minuten afkoelen zodat je bij het eten je mond niet brandt.

Bron: <https://vegetus.nl/empanadas-met-pittige-bonenvulling/>