



# EMPAÑADAS MET ZOETE AARDAPPEL

## BEREIDINGSTIJD: 120 MIN

Heerlijke groenteflapjes die ook nog eens gezond zijn. Je bent er even mee bezig, maar je hebt dan wel iets speciaals.

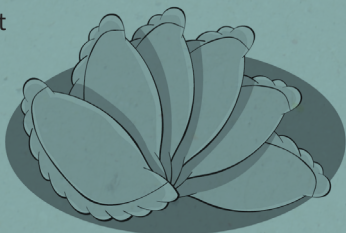
## INGREDIËNTEN

Voor de curry:

- > 1 ui
- > 2 tenen knoflook, geperst
- > 2 el milde currypasta (Pataks)
- > 1 flinke zoete aardappel
- > 75 gr gedroogde rode linzen
- > 250 ml kokosmelk
- > 200 ml water
- > 1 bouillonblokje
- > 75 gr diepvriesdoperwten
- > 120 gr maïskorrels

Voor het deeg:

- > 400 gr bloem (of 400 gr zelfrijzend bakmeel, bakpoeder weglaten)
- > 1 tl bakpoeder
- > 3 el olie
- > 125 ml kokosmelk
- > 60 ml water
- > 1 tl zout



## BEREIDING

Snipper de ui en fruit deze in een scheut olie op laag vuur. Doe de currypasta erbij en bak even mee. Schil de zoete aardappel, snijd in kleine blokjes en doe bij het curry mengsel. Voeg linzen, knoflook, kokosmelk, water en bouillonblokje toe. Breng aan de kook, roer goed door.

Zet het vuur laag en laat met deksel 20-30 min zachtjes koken.

Voeg de doperwten en maïs toe en laat alles nog een minuut of 15 pruttelen en indikken zonder deksel. Laat dan afkoelen.

Mix de ingrediënten voor het deeg in een kom tot het de structuur van broodkruimels heeft en kneed met eventueel wat water tot een samenhangend deeg. Vorm een bal, druk de deegbal tot een platte schijf en leg, verpakt in huishoudfolie, een half uurtje in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad en rol het uit tot het ongeveer de dikte van een euro-muntstuk heeft. Gebruik een schaalpje om cirkels uit te steken.

Schep in het midden van elke cirkel een beetje van de vulling. Vouw het deeg dubbel en druk met je vingers de randen goed aan.

Leg de empañadas op een vel bakpapier op een bakplaat en bak ze 20 min. op 220 graden tot ze goudbruin zijn. Lekker met een groene salade!