KIKKOMAN

Empanadas met tonijn en zongedroogde tomaten

totale tijd **50 min.** **25 min.** voorbereidingstijd **25 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3.072 kJ / 854 kcal

Vetten: **31,8 g** Eiwitten: **42,2 g**
Koolhydraten: **106,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Vulling:

280 g	tonijn in olijfolie
320 g	rode bonen uit blik
240 g	zongedroogde tomaten in olie
4 el	gehakte peterselie
4 el	Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi

Deeg:

350 g	licht speltmeel
120 ml	warm water
60 g	zachte boter
1	ei
2 el	zwarte sesamzaadjes

Dip:

4 el	Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi
2 el	mayonaise
1 tl	agavesiroop

VOORBEREIDING

Stap 1

280 g tonijn in olijfolie - **320 g** rode bonen uit blik - **240 g** zongedroogde tomaten in olie - **4 el** gehakte peterselie - **4 el** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi

Laat de tonijn uitlekken en mix deze met de bonen en zongedroogde tomaten tot een licht grove pasta. Meng de peterselie en Kikkoman Kimchi Chilisaus erdoor.

Stap 2

350 g licht speltmeel - **120 ml** warm water - **60 g** zachte boter

Meng het meel, de boter en het water tot een glad deeg. Rol het uit en steek er cirkels van ongeveer 5 cm diameter uit. Verwarm de oven voor op 180 °C.

Stap 3

Schep een lepel vulling op elk cirkeltje, vouw het dicht en druk de randen goed aan.

Stap 4

1 ei - **2 el** zwarte sesamzaadjes

Leg de empanadas op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met het geklopte ei en bestrooi ze met de sesamzaadjes. Bak ze ongeveer 25 minuten op 180 °C.

Stap 5

4 el Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi - **2 el** mayonaise - **1 tl** agavesiroop

Meng de mayonaise met 2 el Kikkoman Kimchi Chilisaus en agavesiroop. Serveer warm of koud met extra Kikkoman Kimchi Chilisaus en de kimchi-

mayonaise erbij.