



Nu

10692

Kipadopties



- Eieren afhalen
- De kip en het ei
- Word partner
- Adoptie verlengen
- Kippenmail
- Kaartje sturen?
- Europees Bio-keurmerk
- Wie zijn wij?

Empanadas met pittige vulling

Benodigheden

500 gram bloem, 125 gram boter, 125 gram kwark, 3 eieren, snufje zout, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 tomaten, 1 rood pepertje, 1 potje seitan, peper (gemalen).

Zet alle ingrediënten van tevoren klaar; dat is de helft van het succes!

Bereidingswijze

Begin met het maken van het deeg: maak een kuiltje in de bloem, snijd de boter in stukjes, en doe de kwark, 2 eieren en een snufje zout erbij. Vervolgens kneden tot een soepel deeg.

Strooi wat bloem op het werkoppervlak en op het deeg om plakken te voorkomen. Rol vervolgens het deeg uit met een deegroller (of een wijnfles), tot een dikte van ongeveer 2 mm. Steek er rondjes uit met behulp van een gebaksbordje.

Voor de vulling: snijd de ui in kleine stukjes en pers een teentje knoflook. Beide eventjes aanfruiten en voeg vervolgens de tomaten (in stukjes) en een fijngesneden pepertje toe. Laat dit prutje inkoken totdat het vocht verdampt is en meng het vervolgens met de in stukjes gesneden seitan. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.

Verdeel het mengsel over de deeggrondjes en plak ze vervolgens dicht met een losgeklopt eitje. Smeer de bovenkant van de "halve maantjes" in met de rest van het ei. Afbakken in 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 ° C.

Lekker met rijst, kerriesaus en een frisse salade. Eet smakelijk!

> [DELEN](#) [f](#) [t](#) [e](#) [...](#)

Kippen kijken



Nieuws

[Heb je ook Hart voor biodiversiteit?](#)
26 november 2012

Steeds vaker vragen grote bedrijven octrooi aan op erfelijke eigenschappen van planten of dieren. Hiermee wordt 'het leven zelf' geprivatiseerd. Bionext, ketenorganisatie voor duurzame, biologische landbouw en voeding vindt dat veredelaars en boeren...

[lees meer >](#)

[Bericht van de pluimveehouderij: Bomen voor buitenkippen](#)
26 november 2012

Wist u dat kippen erg van bomen houden? Ze voelen zich in een beschutte uitloop veiliger en gebruiken dan eerder de hele uitloop. Daarom gaan pluimveehouders in Nederland aan de slag binnen het praktijknetwerk 'Bomen voor buitenkippen'. Bionext...

[lees meer >](#)

[alle nieuwsberichten >](#)

[Contact](#) [Proclaimer](#) [Zoeken](#) [Faq](#) [Voorwaarden](#)