

Empanadas med tunfisk & soltørket tomat

total tid **50 min.** 25 min. tilberedningstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.072 kJ / 854 kcal

Fett: **31,8 g** Protein: **42,2 g**
Karbohydrater: **106,5 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Fyll:

280 g tunfisk i olivenolje
320 g røde bønner på boks
240 g soltørkede tomater i olje
4 ss hakket persille
4 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi

Deig:

350 g siktet speltmel
1,2 dl varmt vann
60 g mykt smør
1 egg
2 ss svarte sesamfrø

Dipp:

4 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
2 ss majones
1 ts agavesirup

TILBEREDNING

Steg 1

280 g tunfisk i olivenolje - **320 g** røde bønner på boks - **240 g** soltørkede tomater i olje - **4 ss** hakket persille - **4 ss** Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
Sil av tunfisk og kjør den sammen med bønner og soltørkede tomater til en litt grov mos. Rør inn persille og Kikkoman Kimchi Chilisaus.

Steg 2

350 g siktet speltmel - **1,2 dl** varmt vann - **60 g** mykt smør
Bland mel, smør og vann til en jevn deig. Kjevle den ut og stikk ut sirkler på ca. 5 cm i diameter. Forvarm ovnen til 180 °C.

Steg 3

Legg en skje fyll på hver sirkel, brett dem dobbelt og trykk sammen kantene for å lukke dem.

Steg 4

1 egg - **2 ss** svarte sesamfrø
Legg empanadasene utover et stekebrett kledd med bakepapir, pensle dem med pisket egg, og dryss over sesamfrø. Stek i ovnen i ca. 25 minutter ved 180 °C.

Steg 5

4 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **2 ss** mayonnaise - **1 ts** agave sirup
Bland majonesen med 2 ss Kikkoman Kimchi Chilisaus og agavesirup. Server varm eller kald med ekstra Kikkoman Kimchi Chilisaus og kimchimajones ved siden av.