

Empanada Àrabes (aus Argentinien)

Für den Teig:

10 g Hefe
300 g Mehl
125 ml Wasser,
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

mit etwas Wasser anrühren und
zufügen.

und
langsam hinzugeben und alles zu einem glatten und
elastischen Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen, dann
dünn ausrollen und zu Kreisen formen.

Für die Füllung:

100 g Reis
1 Glas Oliven,
1 Tomate
½ Zwiebel

15 Minuten kochen und anschließend Wasser abgießen.

und
in kleine Stücke schneiden und mit dem Reis zusammen
kurz anbraten.
Alles vermischen und
hinzugeben. Mit

2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
(evt. Cayenne Pfeffer)

abschmecken.

Die Teigkreise mit je ca. 4 EL der Füllung füllen und zu einem Dreieck zusammenklappen
(In der Mitte sollte durch ein Loch, die Füllung noch zu sehen sein).

etwas Sojamilch

Empanadas mit
bestreichen und bei 180° C 15-20 Minuten backen.

Ergibt: 4 Stck.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Bratzeit: 5 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Backzeit: 15-20 Min.

Ruhezeit: 30 Min.