

Avokado-empanadas med Mapuche Fire

Vegetarisk



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger
Avokado-empanadas med korianderolja

Till 4–6 personer:



(Förberedelsestid: 40 min / tillagningstid: 18 min / vilotid: 60 min (deg) / dragningstid: 24 tim (olja))

Empanadas: Ca 125 g vetemjöl, 50 g kallt smör i tärningar, 2 msk mjölk, havssalt, 2 hela ägg och 1 äggula, 1 röd paprika, 1 avokado, 1 gul lök, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk Mapuche Fire (Herbaria), 3 msk riven manchegoost eller parmesanost

Korianderolja: 1 knippa koriander, 50 g spenat, 2 dl solrosolja

Korianderolja: Låt koriander och spenat koka 30 sek i saltat vatten, häll i durkslag, spola med kallt vatten så att kokningen avstannar. Pressa ur allt vatten. Mixa med solrosolja, låt dra 24 tim i kylskåpet och passera genom en finmaskig sil.

Ställ in ugnen på 180° (varmluft 160°). Blanda snabbt samman en deg av mjöl (ta lite i taget), smör och mjölk med lite salt och låt den vila övertäckt en timme i kylskåpet. Koka 2 ägg hårt och hacka dem fint. Hacka även paprika, avokado, lök och vitlök fint. Fräs lök och vitlök en kort stund i 1 msk olivolja, krydda med 1 tsk Mapuche Fire, ta från värmen och blanda med avokado, paprika, ägg och ost. Kavla ut degen till 5 mm tjocklek, ta ut rundlar med 10 cm diameter. Lägg 1 tsk avokadofyllning på varje rundel, vik samman till halvmånformade empanadas och tryck till längs kanten. Pensla med äggula och placera på bakplåtspappersklädd plåt, grädda ca 18 min. Servera direkt med korianderolja. Passar också till Mapuchelamm-BBQ med korianderolja.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: münchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53