

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Vegan Sojafärs
1 paket samosadeg eller filodeg
200 g potatis
100 g små ärtor
1 liten lök
1 vitlöksklyfta
1 grön paprika
1 cm färsk ingefära
1 msk garam masala
2 tsk gurkmeja
chilipeppar och salt
olja för stekning



Dessa läckra veganska empanadas är det perfekta festsnacket eller som förrätt till din middagsmeny. Vi använder garam masala i kryddningen för en spännande indisk touch!

Fyll dem med vår veganska sojafärs eller Filet pieces, kanske gör det till ett äventyr och laga båda för att se vilken version som blir din favorit!

TILLAGNING

1. Förbered degen

Förbered samosadegen enligt receptet eller använd färdig filodeg.

2. Förbered grönsakerna

Skala och skär potatisen i små tärningar. Koka ärtorna och potatisen kort i kokande vatten tills de är klara, skölj sedan under kallt vatten. Hacka lök, vitlök och grön paprika och riv ingefäran.

3. Gör fyllningen

Fräs lök, vitlök, peppar och ingefära i lite olja tills det blir genomskinligt. Tillsätt garam masala och gurkmeja och fräs lite. Tillsätt Hälsans kök Sojafärs (eller Filet pieces) och stek några minuter. Rör ner tärnad potatis och ärter och smaka av med salt och chili.

4. Bred ut fyllningen på degen

Kavla ut degen tunt med lite mjöl och skär ut rutor på ca. 12 x 12 cm. Bred ut lite fyllning i det övre högra hörnet. Pensla degen med lite vatten.

5. Vik dina empanadas

Vik uppifrån vänster till höger under degen över fyllningen och förslut kanterna. Vik nu nerifrån vänster till höger över "överflödig" deg över fyllningen och förslut med lite vatten.

6. Stek eller baka dina empanadas

I I stekpanna: Stek empanadas i 170°C fritureolja några minuter tills de är bruna och krispiga. I ugn: Baka i ca. 15 minuter i 180°C i ugnen om du använder filodeg (smord med olja). Servera med 'raita' (yoghurtgurksås), mango 'chutney' och eller tomat 'relish' (indisk tomatsalsa)

7. Vilken fyllning blir din favorit?

I vårt grundrecept använder vi vår veganska sojafärs, men det blir precis lika gott med Filet pieces! Testa dig fram och se vilken version som blir din favoritmiddag!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE