

GEVULD BROOD / KNISHES

INGREDIËNTEN DEEG

bloem	500 g
melkpoeder	3 el
gedroogde gist	10 g
zout	10 g
rode pepervlokken	5 g
ei	1
zonnebloemolie	80 ml
lauwwarme melk	240-260 ml

INGREDIËNTEN GROENTEVULLING

zonnebloemolie	1 el
gele ui	½, zeer fijn gesneden
rode ui	1, zeer fijn gesneden
knoflook	4 teentjes, geperst
rode paprika	1, in kleine blokjes
courgette	1, in kleine blokjes
kalamata-olijven	handvol, kleingesneden
zout	1 tl
zwarte peper	½ tl
tomatenspuree	3 el

EXTRA

eigeel	1
sesamzaadjes	
maanzaad	

◆ Doe de bloem samen met het melkpoeder in een ruime kom en mix het. ◆ Voeg de gedroogde gist toe en strooi het zout en de peper aan de zijkant van de kom. Mix dit ook weer. ◆ Klop de eieren los en giet in de kom. ◆ Giet de zonnebloemolie er ook bij en mix in ongeveer 60 seconden op middelmatige snelheid. ◆ Giet dan de lauwwarme melk in scheutjes bij het deeg en mix het deeg ondertussen op hoge snelheid zeker 3-5 minuten. ◆ Stort het deeg op je werkblad en kneed nog even door met de zonnebloemolie. ◆ Doe het deeg in de kom, dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg ten minste 60 minuten rusten op een warme plek in de keuken.

◆ In de tussentijd maak je de groentevulling.
◆ Verwarm de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de uien samen met de knoflook lichtbruin. Voeg dan de rode paprika en courgette toe en bak nog ongeveer 5 minuten. ◆ Voeg de olijven toe en breng de vulling geheel op smaak met zout en peper. ◆ Doe de tomatenspuree erbij, schep alles goed door en laat de vulling op zacht vuur ongeveer 2 minuten pruttelen. Haal de pan daarna van het vuur en laat de vulling volledig afkoelen. Je kunt deeg alleen vullen met totaal afgekoelde vulling. Anders smelt je deeg en krijg je geen mooie broodjes.

◆ Wanneer het deeg in volume is verdubbeld, stort je het op je werkblad en kneed je het even door.
◆ Rol het deeg in een lange staaf en verdeel het deeg vervolgens in 18 gelijke stukken. ◆ Rol elk stukje deeg tot een mooi rond bolletje en zet deze apart op je werkblad.

◆ Verwarm de oven voor op 180 graden. ◆ Pak een bolletje deeg en rol het deeg met behulp van een deegroller tot een langwerpige plak. ◆ Schep 1 volle eetlepel van de afgekoelde vulling op de onderzijde van het plakje deeg. Let er wel op dat je 2 cm van de onderste rand blijft. ◆ Vouw de onderkant van het deeg over de vulling en druk de randen plat. ◆ Kerf met een mesje aan de bovenzijde van het deeg een paar streepjes en rol het deeg vanaf de onderzijde strak naar boven. ◆ Druk de linkerzijde en de rechterzijde goed aan en vouw de zijkanten onder het deeg, zodat de vulling er tijdens het bakken niet uit kan lopen. ◆ Leg het gevulde broodje op een bakplaat bekleed met bakpapier en werk op precies dezelfde wijze de rest van het deeg af. ◆ Bestrijk de broodjes met het eigeel en strooi de sesamzaadjes en het maanzaad erop. ◆ Bak de broodjes in de voorverwarmde oven in ongeveer 30-40 minuten mooi goudbruin en gaar.



melkkost



gluten