

VENEZUELA EMPANADAS



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 1.70

Nährwert pro Rezept

303 Kcal, 19 g Fett, 20 g KH

Zutaten

50 g Rindshackfleisch

10 g Toastbrot, gerieben

4 g Zwiebeln, gehackt

3 g Speckwürfel, geröstet

3 g Rosinen, ganz

1 g Olivenöl

1 g RedLine Scharfmacher

1 g RedLine Venezuela

1

alles gut durchkneten

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

20 g Blätterteig

2

Taschen formen und füllen

mit Eigelb oder Wasser zukleben

im Ofen, bei 180° C ca. 20 Min. backen