**Empanadas**

**Arbeidsfordeling:**

1+2 kutter grønnsakene

3+4 lager deigen

(1 steker og 2+3+4 kjevler ut)



**Du trenger:**

1 gul løk

2 tomater

½ paprika

400 g kjøttdeig

2 ss spisskummen

1 ss tomatpuré

1 ts salt

4 dl mel

100 g margarin

0.5 dl vann

1 egg

**Slik gjør du:**

**Fyllet:**

1. ​​Vask alle [grønnsakene](https://veientilhelse.no/de-beste-gronnsakene-for-vekttap/). Tørk de godt og sett til side.
2. Kutt løk, tomat og rød paprika opp i små biter.
3. Fres grønnsakene i margarin til de får en gyllen farge.
4. Tilsett kjøttdeig, salt og spisskummen og stek på middels varme.
5. Bland godt og tøm over i en glassbolle, fyllet er nå klart.

**Deigen:**

1. Ha mel, smør og salt i en mellomstor bakebolle. Kna til det blir en smuldrete deig.
2. Tilsett vann og egg og bland godt sammen. Elt til deigen er glatt og slipper bollen.
3. Del deigen i fire ved hjelp av halveringsprinsippet. Kjevle ut deigen så tynn som du kan uten at den revner.
4. Bruk et vannglass for å kutte ut små sirkler av deigen, gjør dette til all deigen er brukt
5. Dypp fingeren i vann og smør kanten forsiktig (Ikke bruk mye vann). Brett den på midten og press kantene sammen med en gaffel. Legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir og stek i ovenen på 200 grader i 15-20 minutter.
6. Legg pent på serveringsfat og pynt med fersk koriander.