

HOT FISH Sardines Empanadas



4 mensen

15 min voorbereiding

30 min koken

De ingrediënten

- 1 blik van 115g** la belle-Iloise HOT FISH Sardines
- 50 g** fromage frais
- 1** rode ui
- 1 eetlepel** gehakte peterselie
- 1 rol** korstdeeg
- 1** eierdooier

De fasen

- 1- Pel en snipper de ui en fruit een paar minuten in een licht ingeoliede pan
- 2- Verkruijmel de sardientjes en doe ze in een kom met de saus, fromage frais, uien en gehakte peterselie. Meng goed en zet apart
- 3- Verwarm de oven voor op 180°C
- 4- Snijd cirkels van 8-10 cm uit het zanddeeg en bedek elke cirkel met een eetlepel van het sardinemengsel
- 5- Maak de randen van het deeg vochtig en sluit elke cirkel met je vingertoppen tot een halve cirkel
- 6- Leg de halve cirkels op een bakplaat en bak ze bruin met de eidooier
- 7- Bak 25 tot 30 minuten, tot het deeg goudbruin is