Image not found or type unknown

Gehaktrolletjes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heerlijke zachte deegrolletjes met een vulling van gehakt en groente. Heerlijk als snack bij de borrel of als hartig tussendoortje

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 16 STUKS

MAAK TIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 20 MINUTEN

RIJSTIJD: 45 MINUTEN

Benodigdheden:

- 8 gram gedroogde gist
- 1 theelepel suiker
- 300 gram lauwwarm water
- 300 gram Schär bröt
- 1 theelepel psylliumvezels
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels olie
- GEHAKTVULLING
- 300 gram gehakt
- zak Italiaanse groente (400 gram)
- zout en zwarte peper naar smaak
- 1 theelepel paprikapoeder
- cayennepeper naar smaak
- oregano naar smaak
- basilicum naar smaak
- Geraspte kaas

Bereidingswijze:

1. Maak het deeg klaar: Mix de suiker, gist en water samen. Meng het meel, psyllium en zout samen en voeg 2/3 toe aan het gistmengsel. Roer door met een garde en voeg vervolgens de rest van het meelmixje, het zout en olie toe. Mix op de hoogste stand in circa 7 minuten tot een plakkerig deeg. Breng het deeg samen met een deegschraper en laat afgedekt rijzen in een ingevette kom voor 30 minuten
2. Bak intussen het gehakt rul in wat olie en voeg de groenten en kruiden toe. Bak tot het gaar is en proef of de smaak naar wens is. Laat afkoelen.
3. Wanneer het deeg gerezen is, druk je met een spatel de lucht uit het deeg door vouwende bewegingen te maken. Strooi daarna wat van het rijst/maismeelmengsel op je werkvlak en deeg. Stort het deeg en kneed het deeg flink door tot het stevig is. Strooi nogmaals ruim rijst/maismeel op je werkvlak en rol het deeg uit tot vierkante lap van circa 1 cm dik.
4. Verdeel de vulling erover en bestrooi met geraspte kaas en rol de deeglap op tot een rol. Snijd met een scherp mes stukken af van 3 cm dik. Verdeel over 2 bakplaten die je bekleed hebt met bakpapier.
5. Druk de deegrolletjes iets platter en smeer losgeklopt ei over de bovenkant en zijkant van het deeg. Dek af met huishoudfolie en laat rijzen voor 15-30 minuten.
6. Verwarm ondertussen de oven op 200 C hete luchtstand. Bak na rijstijd de gehaktrolletjes goudbruin in circa 20 minuten.

Notities: