

Glutenvrije Kir Pide

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heerlijke glutenvrije pides gevuld met gehakt. Deze langwerpige broodjes zijn met verschillende vullingen te vullen. Denk aan gehakt, Turkse fetakaas, sucuk of aardappelvulling.

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 14 STUKS

MAAK TIJD: 45 MINUTEN

BAKTIJD: 15 MINUTEN

RIJSTIJD: 80 MINUTEN

Benodigdheden:

- 650 gram rundergehakt
- 1 ui
- 1 rode paprika en 1 groene paprika
- 4 eetlepels olie
- Paar takjes platte peterselie
- Zout
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel Cayenne peper
- 1/2 theelepel chili vlokken
- Deeg
- 420 gram Schär bröt mix
- 190 gram Allergento basismeelmix wit (vervang eventueel met Schär bröt)
- 565 gram lauwwarm water
- 11 gram gedroogde gist
- 1 dessertlepel suiker
- 75 gram volle yoghurt

- 55 gram zonnebloemolie
- 10 gram zout
- 7 gram psyllium vezelpoeder (Allergento) + 11 gram broodverbeterpasta (Allergento)

Bereidingswijze:

1. Giet wat olie in de [pan](#) en bak het gehakt rul. Snijd de ui en paprika zeer fijn of gebruik een foodprocessor. Knip de peterselie fijn. Voeg toe aan het gehakt samen met de kruiden. Bak het geheel droog op tot er geen vocht meer is. Laat het gehakt mengsel afkoelen tot lauw/koud.
2. Meng in de mengkom van de mixer het lauwarme water met de gist en suiker. Laat een paar minuten staan. Voeg dan de yoghurt toe en broodverbeterpasta toe.
3. Kiep hierop het meel, de psyllium, zout en zonnebloemolie. Mix op hoogste stand voor 7 minuten. Vergeet niet na 30 sec de zijkanten mee te schrapen.
4. Haal het deeg met een deegschrapper van de zijkanten en breng naar het midden. Laat het deeg afgedekt rijzen voor circa 45 a 60 minuten in een warme oven op 40 a 50 C met onderin een bakje water. **Het deeg moet verdubbelen.**
5. Strooi ruim rijstmeel op je werkvlak en op het deeg. Stort het deeg en druk goed het lucht eruit. Vouw/kneed het deeg goed door. Gebruik hiervoor een deegschrapper en steeds wat rijstmeel om plakken aan de handen te voorkomen. Je zal merken dat het deeg steeds minder gaat plakken.
6. Wanneer het deeg wat steviger wordt kun je het iets plat drukken en een paar verstevigingsvouwen geven. Daarna kun je het iets door kneden.
7. Druk vervolgens het deeg iets uit en verdeel in 7 stukken **(of zoals ik in de video laat zien in meerdere stukken, waarna je deze per 2 samenvoegt. Dit is overigens niet nodig)** Bol de stukken op en laat 5 minuten afgedekt rusten.
8. Verwarm de oven voor op 250 C met onderin een braadslede in de oven. We gaan bij elke tray [bakken met stoom](#). Dus blijf het proces herhalen!
9. Pak een bol en snijd met een mes of deegschrapper in 2 gelijke stukken. Druk elk stuk uit en rol uit tot een dunne lap van paar mm dik. Doe in het midden wat vulling uitspreiden en vouw de zijkanten naar het midden. Druk het midden dicht tot aan de punten. je hebt nu een langwerpige broodje.
10. Er kunnen 4 pides op een bakplaat. Laat rijzen voor 20 minuten. Begin dan aan de volgende tray en laat rijzen wanneer de 1ste tray de oven in gaat. Werk alle bollen op deze manier af.
11. Meng het ei met de yoghurt en roer goed samen. Smeer de pides af met het yoghurtmengsel en bestrooi eventueel met sesamzaad. Bak goudbruin voor circa 15 a 20 minuten met stoom (giet

hiervoor 250 ml gekookt water in de hete braadslede.

12. Smeer de pides meteen uit de oven in met roomboter en leg ze afgedekt op een rooster. De boter trekt in en zorgt voor een **zachte** korst.

Notities: