

# Mihoenpakketjes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heerlijk pakketjes gemaakt met eigen glutenvrije velletjes. Ik heb ze gevuld met een vulling van kip, groente en mihoen. Ze zijn ideaal om mee te nemen voor een dagje uit, ideaal om op voorhand voor te bereiden en eventueel in te vriezen. En belangrijkste vind ik altijd, in een handomdraai gemaakt!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: CIRCA 8-9 STUKS

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

BAKTIJD: 20 MINUTEN

## Benodigdheden:

- Vulling
- 1 kippenborst of stukjes witte vis of garnalen
- 1 zak Italiaanse groente
- 1 grote ui en paar takjes platte peterselie
- 1 teentje knoflook geperst
- scheutje olie
- Kruiden: zout, 1 theelepel peper, harissa of 1 eetlepel sambal, snufje kaneel, 2 theelepel gember
- 125 gram mihoen
- Deegvellen
- 2 eieren M
- 130 gram rijstmeel
- 145 gram maiszetmeel
- 1 dessertlepel zout
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 350 gram water

## Bereidingswijze:

1. Snijd de kippenborst in kleine blokjes. Bak in een scheutje olie met wat peper en zout tot het gaar is en het vocht is verdwenen.
2. Giet gekookt water over de mihoen en laat 3 minuten staan. Laat goed uitlekken.
3. Haal de kip uit de pan wanneer deze klaar is en bak in wat olie de fijngesneden ui en groente, knoflook en kruiden voor een paar minuten tot ze gaar zijn.
4. Laat alles goed afkoelen. Daarna kun je de kip, groente en mihoen (in stukjes geknipt) samen mengen. De vulling is klaar.
5. Nu gaan we de vellen maken. Doe hiervoor het water, eieren, zout en olie in een mengkom. Mix dit met een garde.
6. Voeg vervolgens de meelsoorten toen en roer goed door tot een soort dun pannenkoeken/crepe beslag.
7. Verwarm de koekenpan op middelmatig vuur op de grootste pit en smeer bij de eerste keer de pan licht in met wat olie.
8. Giet wat beslag in de pan en bedek de hiermee de gehele pan, zoals je pannenkoeken bakt. Probeer wel zo min mogelijk beslag te gebruiken zodat je dunne vellen krijgt.
9. Bak aan beide kanten gaar. Ze moeten wel wit tot licht van kleur blijven maar wel gaar en stevig genoeg om ze om te kunnen draaien.
10. Leg het vel op een bord. De zachte gelijke kant wordt de buitenkant en op de ruwe kant ga je vullen.
11. Doe wat vulling in het midden. Vouw de zijkanten naar midden, iets overlappend op elkaar en de bovenkanten ook naar het midden. Je hebt nu een vierkantje.
12. Leg vervolgens op een bakplaat bekleed met bakpapier. Werk op deze manier al het beslag af. Dus bakken, meteen vullen etc..
13. Verwarm de oven op 210 C hetelucht. Smeer de pakketjes in met wat olie en bestrooi met gedroogde peterselie. Bak voor circa 20 a 25 minuten licht goudbruin. Ze krijgen niet heel veel kleur!

*Notities:*