

Zachte Gehaktbroodjes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Glutenvrije zachte gevulde broodjes met gehaktvulling en groente

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 12 STUKS

MAAK TIJD: 1 UUR

BAKTIJD: 20 MINUTEN

RIJSTIJD: 1,5 UUR

Benodigdheden:

- Deeg 125 gram Schär Bröt
- 125 gram witte basisbroodmix Allergento
- 7 gram gedroogde gist
- 3 gram zout
- 1 theelepel honing of suiker
- 1 theelepel psylliumvezelpoeder (Allergento)
- 1/2 theelepel broodverbeteraar (Allergento)
- 30 gram zonnebloemolie (2,5 eetlepel) of margarine
- 125 gram bruiswater
- 125 gram warm water
- 1 eetlepel kwark
- Vulling:
- 350 gram gehakt
- 1/2 doosje champignons
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1/2 ui
- Geraspte kaas

- Kruiden naar smaak: Paprikapoeder, 1 theelepel Rode ras al hanoet, 1 theelepel zwarte peper, 1/2 theelepel cayennepeper, snufje komijnpoeder, snufje kurkuma

Bereidingswijze:

1. Start met het maken van de vulling. Doe wat zonnebloemolie in een hapjespan en bak de gehakt rul. Doe alle groentes en ui in een hakmolen en maal alles fijn. Voeg dit bij het gehakt samen met de kruiden en laat goed garen, tot er geen vocht meer overblijft. Laat de vulling goed afkoelen.
2. Meng in een kom het bruiswater en het warme water samen, samen moet het lauwwarm zijn. Voeg dan de honing of suiker, gist toe en roer met een garde. Laat 5 minuten staan
3. Voeg de olie of boter en broodverbeteraar toe en daarop de meelsoorten, psylliumvezels, kwark en het zout
4. Mix met een stand-mixer op stand 4-5 tot een mooi beslag. Vergeet niet na 30 seconden de zijkanten mee te schrapen
5. Breng met een deegschrapper het deeg naar het midden toe van de kom. Dek je deegkom af met een schone theedoek en laat rijzen voor 60 minuten
6. Wanneer het deeg verdubbeld is, stort je het deeg op een met meel bestrooide werkvlak. Druk het deeg lichtjes naar elkaar toe tot een staaf. Druk niet te veel, anders gaat de lucht eruit. Die willen we behouden voor een luchtig resultaat
7. Verdeel het deeg in 12 stukjes, bol ze op en leg ze op een dienblad of bakplaat bestrooid met rijst of glutenvrij meel. Laat ze even rusten onder een doek voor 5 minuten.
8. Bestrooi het werkvlak met meel en neem een bolletje. Druk dit voorzichtig uit tot een ovale vorm van ongeveer 15 cm lang. Maak met een pizzames wat sneetjes aan 1 kant van het ovaaltje. Leg op de andere kant een beetje gehaktvulling en daarop wat geraspte kaas. Vouw het deeg over de gehaktvulling en druk dit rand goed aan. Rol vervolgens door zodat de sneetjes aan de bovenkant komen. Druk de zijkanten ook mooi in puntvorm en vorm het broodje in een boogje. (zie filmpje voor visuele uitleg) Leg de broodjes op een bakplaat bekleed met bakpapier, laat genoeg ruimte tussen de broodjes
9. Werk het deeg af. Smeer de broodjes in met losgeklopte ei en bestrooi wat zaadjes erover. Laat de broodjes rijzen op een warme plek voor ongeveer 30 a 45 minuten. Afdekken is niet nodig
10. Verwarm de oven voor tijdens de rijstijd op 200 C. Plaats onderin de oven een braadslede. Wanneer je de broodjes in de oven schuift, giet je 250 ml gekookt water in de braadslede. Bak de broodjes tot deze goudbruin zijn. Leg daarna op een rooster om af te koelen. Bedek de broodjes

tijdens het afkoelen met een schone theedoek, zo blijven de broodjes zacht

Notities: