

Hartige lupinebroodjes

POWERPEUL



Deze heerlijke broodjes zijn perfect als lunch, borrelhapje, picknick, of als warme maaltijd met aardappels uit de oven en salade.

Je kunt ze makkelijk van tevoren maken. Haal ze na het bakken wel meteen uit de oven, dan blijven ze lekker knapperig.

Voorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
15 min	35 min	50 min	10 broodjes

Ingrediënten

- 400 gram gekookte witte lupinebonen, ongepeld
- 10 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
- 1,5 theelepel gehaktkruiden
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels sojasaus
- Peper en zout
- Beetje tijm of peterselie
- Olijfolie om in te bakken

Bereiding

Bak de ui 5 minuten op laag vuur in een beetje olijfolie, voeg de knoflook toe en bak deze nog 2 minuten.

Maal de lupinebonen, knoflook, sojasaus en kruiden in de keukenmachine fijn.

Voeg een paar eetlepels water en een scheut olijfolie toe om het smeug te maken.

Doe het mengsel in een kom en proef de smaak, voeg eventueel nog extra kruiden toe.

Haal de plastic velletjes van het bladerdeeg af.

Leg de plakjes met de kant waarop het plastic velletje zat naar boven op een schoon werkvlak.

Leg op ieder plakje in het midden, over de hele breedte, een rolletje lupinemengsel. Vouw het plakje dubbel. Druk de brede rand met een vork dicht en laat de zijkanten open.

Bak de broodjes in het midden van de oven in 35 minuten goudbruin op 190C

Tips

De broodjes zijn zowel warm als koud lekker

Laat ze na het bakken even 5 minuten afkoelen, de vulling is erg warm

Je kunt de gebakken broodjes ook invriezen