

Libanese mutsen

POWERPEUL



Deze smakelijke flapjes met spinazie zijn populair als onderdeel van een tapas maaltijd. Je kunt ze ook meenemen als lunch of picknick.

Maak er zeker niet te weinig, ze zijn de volgende dag nog lekkerder.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
20 min	25 min	45 min	10 burgers

Ingrediënten

- 200 gram ongepelde gekookte lupinebonen
- 10 plakjes hartige taartdeeg, ontdooid
- 1 pak diepvriesspinazie (450 gram)
- 1 ui, gesnipperd
- 1,5 eetlepel sumak
- 1,5 eetlepel citroensap
- Olijfolie om te bakken
- Zout en versgemalen peper

Bereiding

Fruit de ui in de olijfolie in 10 minuten gaar. Verwarm de spinazie in een pan tot dat deze ontdooid is. Doe de spinazie in een vergiet en druk het vocht eruit.

Maal de lupinebonen in een keukenmachine fijn. Meng alle ingrediënten door elkaar en maak op smaak met peper en zout.

Haal de plastic velletjes van het deeg en leg deze, met de kant waarop het plastic velletje zat naar boven, op een schoon werkvlak. Leg midden op ieder velletje een deel van het groentemengsel en vouw de vier punten van het deeg tegen elkaar.

Bak de broodjes circa 25 minuten in een oven op 180C.

Tips

De broodjes zijn zowel warm als koud lekker

Kun je geen sumak vinden, dan is een variant met shoarmakruiden ook heerlijk!