

Venezuela Empanadas

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.70

Nährwert pro Rezept

303 Kcal, 19 g Fett, 20 g KH

Zutaten

50 g Crevetten, gehackt

10 g Toastbrot, gerieben

4 g Zwiebeln, gehackt

3 g Speckwürfel, geröstet

1 g Olivenöl

10 g Mango, feine Würfel

1 g Scharfmacher

2 g Venezuela (RL Gewürz)

1 alles gut durchkneten
nach Belieben würzen,
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

20 g Blätterteig

2 Taschen formen und füllen
mit Eigelb oder Wasser zukleben
im Ofen, bei 180° C ca. 20 Min. backen