



## Bakoula, feta en pijnboompitten

8 stuks / Tijd: 1u00

### Ingrediënten

60 g verkruimelde feta

1 losgeklopt ei (om deeg in te strijken) (50 g)

kant-en-klare bladerdeegvellen

320 g snijbiet (netto). Snij de snijbiet in reepjes.

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

1 el citroensap (15 g)

2 el olijfolie (20 g)

2 el pijnboompitten (30 g)

2 el vers fijngehakte peterselie

1 el vers fijngehakte koriander

1 tl paprikapoeder

½ tl gemalen komijn

Zout naar smaak

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 220 °C (200 °C als je een heteluchtoven hebt).

- Bereid de vulling.



*Bewaar de vulling maximaal 2 dagen in de koelkast.*

1. Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de snijbiet toe en roer.
3. Voeg de knoflook, het citroensap, de peterselie, de koriander, het paprikapoeder, de komijn en zout naar smaak toe.
4. Dek de pan af.
5. Laat alles ongeveer 8-10 minuten garen tot de snijbiet zacht is.
6. Haal het deksel van de pan en laat nog ongeveer 5 minuten garen tot het vocht weg is.
7. Roer af en toe in de pan (proef eventueel en voeg extra zout toe indien nodig).
8. Haal de pan van het vuur.
9. Roer de feta en pijnboompitten erdoor.
10. Laat alles afkoelen op kamertemperatuur of doe het in een kom, dek die af met huishoudfolie en plaats ze in de koelkast tot wanneer je verder kookt.

- Bereid de 'flapjes'.

1. Rol de bladerdeegvellen uit en snij ze in vierkanten of rechthoeken.
2. Schep ongeveer 4 eetlepels vulling in het midden van elk gesneden vierkant/rechthoek.
3. Vouw een hoek over de vulling naar de tegenoverliggende hoek om een driehoek/rechthoek te vormen.
4. Verzegel de randen door ze naar beneden te drukken met de tanden van een vork.
5. Leg de flapjes op een bakplaat met bakpapier (laat ongeveer 2 cm tussen elk flapje).
6. Bestrijk de bovenkant van de flapjes met het losgeklopte ei.
7. Bak ze ongeveer 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
8. Serveer warm.

## Nutritionele info (1 bakoula)

Energie (kcal)	255
E (g)	5,5
V (g)	16,9
KH (g)	18,9
KH-portie	ongeveer 1,5