Empanadas integrales de calabaza, choclo y queso



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Para el relleno

Queso Sbrinz: 150 Gramos
Choclo: 1 Taza
Mostaza: 1 Cucharada
Sal y Pimienta: A gusto
Queso atuel: 150 Gramos
Nuez Moscada: 1 Pizca
Calabaza: 400 Gramos

Para la masa

Aceite De Oliva: 60 Ml
Harina integral: 150 Gramos
Pimentón: 1 Cucharadita
Agua: Cantidad necesaria
Harina 0000: 150 Gramos
Sal: 1 Una pizca
Mix de semillas: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para la masa

- Procesar *harina* 0000, *harina* integral, aceite de oliva, sal, *pimentón* y de a poco ir agregando en forma de hilo mientras se procesa agua hasta formar un bollo que se despegue del bowl.
- Dejar reposar a temperatura ambiente y tapado el bollo de masa.

Para el relleno

- Rallar con procesador queso sbrinz y Atuel y mezclar con granos de **choclo**, sal, nuez moscada y *mostaza*.

- Agregar pulpa de **calabaza** cocida al horno e integrar bien el relleno.

Para el armado

- Estirar la masa con sobadora de mano pasándola de la medida mas gruesa hasta llegar a obtener una tira de masa del grosor deseado.
- Cortar las tapas de empanada con cortante circular y rellenar cada una retirándole el aire y cerrando bien con el repulgue.
- Pincelar con *huevo* batido y espolvorear con semillas de *amapola*.
- Cocinar en horno a 180ª C por 15 minutos aprox.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/empanadas-integrales-de-calabaza-choclo-y-queso