

Empanadas Vegetarianas por Mauro Massimino

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Tapas de empanadas integrales: c/n

Carne vegetal

Agua: c/n

Ajo en polvo: 10 grs

Comino: c/n

Harina integral: 200 grs

Orégano: c/n

Polvo de hornear: 6 grs

Cebolla en polvo: 10 grs

Gluten: 200 grs

Orégano: c/n

Pan rallado integral: 50 grs

Relleno

Aceite de girasol: c/n

Aceitunas: 200 grs

Cebolla: 300 grs

Comino: c/n

Huevo duro: 4 Unidades

Morrón Verde: 50 grs

Sal: c/n

Ají molido: c/n

Cebolla de verdeo: 200 grs

Ajo: 2 Dientes

Morrón Rojo: 50 grs

Pimentón: c/n

Aceite De Oliva: c/n

Preparación de la Receta

Carne Vegetal

- Mezclar en un bol *harina* integral, gluten, pan rallado integral (todo tamizado), *ajo* en polvo, *cebolla* en polvo, polvo de hornear, *orégano* seco y *comino*.

- Mezclar con la mano agregando agua de a poco hasta formar un bollo relativamente húmedo.
- Dar forma de rollo envolviendo con papel film, atar los extremos y cocinar en agua hirviendo por 25 minutos.
- Dejar enfriar y cortar en cubos.

Relleno

- En una sartén amplia con aceite *saltear cebolla, morrón rojo, morrón verde, condimentar con sal* y dejar rehogar 3 minutos.
- Agregar *cebolla* de verdeo picada, *ajo* picado y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Añadirle carne vegetal cortada en cubos pequeños, *condimentar con comino, pimentón, ají molido* y cocinar por 5 minutos.
- Dejar enfriar y agregar *huevo* duro picado, aceitunas picadas, mezclar y armar las empanadas

Armado

- Colocar relleno en el centro de las tapas, cerrar formando semicírculos y hacer un repulgue clásico.
- Cocinar en horno a 180 °C por 20 minutos aprox (hasta cocinar y *dorar* la masa)

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/empanadas-vegetarianas-por-mauro-massimino>