



Empanadillas de vegetales

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 1 Ud. de *Masa para empanadillas*
- 1/2 Ud. de *Pimiento rojo, crudo*
- *Pimiento verde crudo*
- 2 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 1 Ud. de *Puerro*
- 1 Ud. de *Calabacín*
- 2 Ud. de *Cebolla dulce*
- 150 g de *Champiñones laminados crudos*
- 10 Ud. de *Espárragos trigueros*
- 1 Ud. de *Alcachofa, cruda*
- 2 Ud. de *Tomate maduro, mediano*
- 3 Diente(s) de *Ajo crudo*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- *Azúcar*
- *Nuez moscada*

Preparación

Paso 1 - Manos limpias y al tajo

Cojeremos todas las verduras que hemos seleccionado y una vez bien limpias las cortaremos en pequeños trozos.

Paso 2 - Pochado

En una sartén o recipiente adecuado, añadiremos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y lo pondremos a fuego.

Una vez esté el aceite caliente, añadiremos todas las verduritas, salaremos y dejaremos en cocción a fuego moderado, vigilando y removiendo con frecuencia, para evitar que se nos queme.

En una sartén aparte, cocinaremos el tomate maduro, rayado o triturado, incorporando un poco de azúcar, para rebajar su posible acidez.

Cuando se haya conseguido su cocción, lo añadiremos a las verduras y espolvorearemos con nuez moscada al gusto, retiraremos del fuego y reservaremos para que se vaya enfriando un poco.

Paso 3 - Preparación de las empanadillas



Recetus - Empanadillas de vegetales

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Tomaremos el paquete que podemos encontrar en el mercado de la masa ya preparada para empanadillas, en este caso he usado el de la marca *La cocinera*, la que toda la vida he visto usar a mi madre.

Abriremos el paquete y sobre el mármol u otro lugar adecuado, las iremos colocando una al lado de otra, conservando el papel separador que llevan, que nos facilitará la maniobra de cerrar la empanilla.

Con un poquito de agua y ayudados con un pincel o el propio dedo, iremos mojando la empanadilla siguiendo su circunferencia por la parte exterior, tal y como podéis ver en la fotografía. Con ello conseguiremos que su posterior sellado quede perfecto.

Paso 4 - Relleno de las empanadillas

Repartiremos el relleno en las empanadillas, teniendo en cuenta no cargarlas demasiado, ya que tendemos que proceder doblarlas y sellarlas.

Si pusiéramos mucha cantidad o si el rellano estuviese muy caliente podría ablandar o romper la empanadilla y se desparramaría por toda la sartén en el momento de freír.

Las sellaremos con la ayuda de un tenedor, tal como se puede apreciar en la fotografía. Una vez todas selladas, las freiremos en aceite de oliva virgen extra, que deberá estar bien caliente.

Retiraremos de la sartén sobre una bandeja cubierta de papel de cocina, para que quede en él el exceso de aceite sobrante.

Es un buen segundo plato, aunque nada impide que pueda servirse como entrante, si las hacemos en tañamo mini.

¡Emplatamos y a la mesa!