

## EMPANADAS ARGENTINAS



| Media



| 65 min.



| 5 raciones



| 2,42 €/ración

### INGREDIENTES

#### Relleno:

- 400 g cebolla
- 150 g pimiento de piquillo
- 1 diente de ajo grande
- 500 g carne picada
- 2 huevos duros
- 50 aceitunas fileteadas
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Pimentón
- 24 obleas de empanadilla



#### Oblea empanadilla:

- 400 g de harina
- 1 cc. sal
- 100g aceite oliva virgen extra
- 200 ml agua tibia

### ALÉRGENOS



CONTIENE  
GLUTEN



HUEVOS

### ELABORACIÓN

#### Oblea empanadilla

1. En un bol poner la harina, la sal y la mantequilla, integrar con la mano, agregar el agua, amasar 5 minutos y dejar reposar tapado 20 minutos.
2. Dividir la masa en bolitas de 25-30 g, bolear y estirar dando forma redonda.


### Relleno

1. En una olla pequeña cocer los huevos (10 minutos) retirar del fuego y sumergir en agua bien fría para cortar la cocción, reservar.
2. Pelar y lavar las verduras. Picar el ajo, la cebolla y el pimiento. En una sartén a fuego medio, agregar un poco de aceite y el ajo picado, cebolla, los pimientos de piquillo y sofreír durante unos 5 minutos. Incorporar la carne picada, subir el fuego y sofreír hasta que esté dorada la carne. Salpimentar y condimentar con el pimentón y comino. Retirar.
3. Pelar y picar los huevos y las aceitunas, mezclar con el sofrito de carne.

### Empanadillas

1. Con ayuda de una cuchara sopera ir rellenando las obleas de empanadilla y para hacer el repliegue con la ayuda de un tenedor pisar la unión de la tapa ya cerrada.
2. Colocar en una placa de horno antiadherente o aceitar, y hornear 15 minutos a 180°C.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>energía</b>	<b>hidratos de carbono</b>	<b>azúcares</b>	<b>Grasas</b>	<b>grasas saturadas</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
por ración	640 Kcal	63 g	7 g	28 g	5 g	32 g	5.5 g	3 g

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha las sobras que tengas en la nevera: cebolla, pimientos, berenjena...
- Aprovecha el calor del horno para hacer otra receta: un bizcocho, un pescado al horno etc.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuando hagas huevo cocido aprovecha el proceso para cocer varios, los tendrás para otros platos, ahorrando tiempo y energía.
- Utiliza las verduras que sean de temporada. ¡Esta es una receta que puedes personalizar a tu gusto!