



EMPANADILLAS ARGENTINAS DE VERDURA (+GRASA)

35 minutos
1 hora
5 porciones

INGREDIENTES

- 16 unidades de obleas empanadillas Buitoni (160 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo (100 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde (100 g)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca (100 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín (100 g)
- 1/2 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo (2 g)
- Opcional: Cayena al gusto
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- 50 mL de vino blanco, 11°
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (36 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras en brunoise.
- 2º Machacar en un mortero la cayena, añadir el pimentón dulce, el comino y 50 ml de vino blanco y remover. Reservar.
- 3º En una sartén añadir 2 cucharadas de aceite y rehogar a fuego suave la cebolla y los pimientos, removiendo de vez en cuando, durante unos 10 min. Añadir el calabacín y cocinar 10 minutos.
- 4º Añadir la mezcla de especias y dejar reducir durante unos 3-4 min. Mezclar todo el relleno.
- 5º Colar para quitar el exceso de líquido si fuese necesario. Probar y rectificar de sal. Enfriar.
- 6º Precalentar el horno a 200°C.
- 7º Repartir el relleno en las obleas. Humedecer el borde con un poco de agua, doblarlas y cerrar bien los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior.
- 8º Pincelar con huevo batido y hornear unos 16 min hasta que estén doradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (159 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	12 g	20 g	8 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	9 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	5 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	166 mg	264 mg	11 %