Empanadas criollas

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de MMMole.com y DorasTable.com

Estas empanadas vegetarianas son perfectas para comer sobre la marcha.

About the Recipe

167 Calories · 7 g Protein · 3.8 g Fiber
Lunch

Notas del Chef: Servir con un sofrito sin aceite o un chimichurri.

Ingredients

Makes 16 empanadas Servings

- 3 1/3 tazas / 400 g harina multi-uso
- 1 cdta / 6 g sal
- 1 tz / 240 ml agua tibia
- 1/3 tz / 110 g tofu silken suave
- 1 1/3 tz / 250 g lentejas
- 1/2 cebolla amarilla, cortada en cubitos - para la mezcla de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 3/4 tz / 150 g cebolla, finamente picada
- 2 dientes ajo, finamente picados
- 2 cdtas / 5,4 g ají molido
- 1 cdta / 2,3 g pimentón dulce/paprika
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1/4 tz / 32 g aceitunas rebanadas
- 1/4 tz / 20 g cebolla de verdeo/cebollín, rebanada
- 3 cdas / 30 g pasas, picadas
- 3/4 tz / 180 ml caldo de vegetales
- 1/4 tz / 60 ml aquafaba: líquido de la lata de garbanzos

Directions

1. Para hacer la masa, mezclar la harina, sal y tofu en un tazón grande. Desmoronar el tofu con las manos en la harina hasta que queden trozos muy pequeños. Agregar el agua caliente gradualmente y mezclar con una cuchara de madera.
2. Formar la masa en una bola y amasarla durante 10 minutos sobre una superficie ligeramente cubierta con harina, hasta que la masa se vuelva elástica y ya no esté pegajosa. Colocar la masa en un tazón y dejar reposar durante 1 hora.
3. Para hacer las lentejas, colocar las lentejas en una olla pequeña y cubrir con agua. Agregar la mitad de la cebolla y la hoja de laurel y hervir a fuego bajo. Dejar cocer por 15 minutos o hasta que las lentejas estén ligeramente tiernas. Retirar las lentejas del fuego, colar y dejar enfriar.
4. Aplastar las lentejas con un tenedor hasta que tengan la consistencia de carne molida o también se puede utilizar el procesador de alimentos.
5. Calentar una sartén a temperatura media-baja y agregar 1/4 taza de agua. Agregar la cebolla picada y dejar cocer de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Agregar el ajo y dejar cocer 2 minutos más.
6. Incorporar las lentejas en la sartén junto con el ají molido, pimentón y comino y mezclar bien. Agregar el caldo de vegetales y hervir a fuego bajo.
7. Agregar las aceitunas, pasas y cebolla de verdeo. Continuar hirviendo hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Sazonar al gusto.
8. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Transferir la masa a una superficie ligeramente cubierta con harina y extender con un rodillo hasta que tenga el grosor de 6 milímetros. Cortar en discos de 10 a 12 cm de diámetro. Juntar la masa que sobra y repetir este proceso hasta obtener 16 discos. Repartir el relleno en los discos, colocando 1 1/2 cda del relleno en el centro de cada disco. Cerrar la empanada con un repulgue.
9. Barnizar las empanadas con el aquafaba y hornear de 30 a 40 minutos o hasta que estén doradas. Prender el asador del horno a temperatura alta y dejar que las empanadas se doren unos 5 minutos más.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 167
Grasa Total: 1.1 g
    Grasas Saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 7 g
Carbohidratos: 31 g
Azúcar: 1.9 g
Fibra: 3.8 g
Sodio: 216 mg
Calcio: 23 mg
Hierro: 3 mg
Vitamina C: 1.5 mg
Betacaroteno: 176 mcg
Vitamina E: 0.4 mg