



# Empanadas Argentinas

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

### Masa de empanadas

- 3 tazas harina blanca
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita sal
- ½ taza manteca vegetal
- 1 yema de huevo
- 1 ¼ tazas leche tibia

### Relleno de picadillo de res

- 1 libra carne de res molida sin grasa, 95% sin grasa
- 1/4 taza Mezcla Mexicana de Especies sin sal
- 3 tazas cebolla blanca, picada en trozos peque
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 1 racimo cebollita verde, picados
- 3 huevos hervidos, rebanados
- 2 cucharadas aceitunas verdes, sin semilla, rebanadas y picadas
- 1 huevo, separe la yema de las claras y ligeramente batido

## Realimentación

"Las especias realzaron el platillo y lo hizo sentir como la cocina de mi mamá."



## PREPARACIÓN

### Masa para empanadas

1. En un procesador de alimentos combine la harina, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Pulse hasta que esté bien mezclado. Agregue la manteca vegetal y pulse hasta que se distribuya uniformemente. Agregue la yema de huevo y una pequeña cantidad de leche al procesador. Licue, agregando gradualmente más leche, hasta que la masa comience a unirse.
2. Coloque la masa en una mesa de mostrador y sepárela en 3 bolas. Aplana en discos, envolver en plástico y refrigerar por 30 minutos.
3. Sobre una superficie ligeramente enharinada con un rodillo enrolla cada disco hasta que tengas un grosor de ¼" de pulgada. Corta la masa en discos de 6 pulgadas. Repita con la masa restante, debe producir 10 a 12 discos. La masa puede usarse inmediatamente o refrigerarse o congelarse para su uso posterior.

### Relleno de picadillo de res

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden, aproximadamente 8 minutos.
2. Agregue la carne molida, el condimento y la sal. Continúe cocinando, mezclando con frecuencia, hasta que la carne esté bien cocida. Retirar del fuego y dejar enfriar. Agregue las cebollitas y las aceitunas picadas. Refrigere hasta que esté listo para su uso.

### Montaje

1. Para armar, coloque ¼ de taza de mezcla de carne en el centro de cada disco de masa. Cubra con una rodaja de huevo duro. Cepille los bordes del disco con claras de huevo. Doble la masa por la mitad y selle los bordes suavemente con los dedos. Gire y doble los bordes de la masa con los dedos, luego use un tenedor para presionar y sellar completamente la empanada.
2. Batir la yema de huevo con un poco de agua. Cepille la parte superior con huevo y deje reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos, o hasta que esté listo para hornear.
3. Precaliente el horno a 400 °F. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que estén doradas. Serva caliente.

## Datos importantes

por porción



\$1.01



2 onzas equivalente de granos



1/2 taza de verduras



11/4 onza equivalente de proteína

## Nota

Si no dispone de un procesador de alimentos: mezcle la harina y las especias en un tazón. Agregue la manteca, corte dentro de la harina con un cortador de masa o un tenedor, hasta que este distribuida uniformemente. Agregue la yema y una porción de la leche y revuelva, continúe agregando leche hasta que la masa comience a unirse. Continúe a paso 2.

