

RecetaKA

EMPANADILLAS DE ESPINACAS

Ingredientes para la masa de 20 empanadillas: 350 gr de harina de fuerza / 150 gr de aceite de oliva / 150 gr de agua / 1 cdtita de sal

Ingredientes para el relleno: 250 gr de espinacas / 200 gr de queso gusto (Philadelphia, parmesano..) / 100 gr de jamón / 2 huevos / 1 cebolla pequeña



Proceso para realizar la masa de las empanadillas:

1. En un cuenco amplio poner la harina en forma de volcán. Esparcir la sal por la harina y en el centro del volcán añadir el aceite y el agua. Mezclarlo todo con una cuchara de palo o una espátula
2. Cuando empiece a formarse la masa añadir un poco de harina y pasar la masa a la encimera. Seguir amasando con las manos (al menos 7 minutos). Dar forma de bola a la masa y dejarla reposar entre 15-60 minutos.
3. Enharinar la encimera y con el rodillo estirar porciones de masa (aprox 1 mm de espesor). Cortar discos del tamaño deseado.

Proceso para realizar el relleno:

1. Poner en una cacerola agua y sal. Cuando hierva meter las espinacas y cocerlas durante 10 minutos.
2. En una cazuela con agua introducir dos huevos y ponerlos a hervir. (10 minutos desde que hierve el agua)
3. Cortar la cebolla en juliana muy fina. Pocharla con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté la cebolla pochada, añadir el jamón cortado en brunoise, el huevo cortado en mirepoix, el queso, y cocinarlo unos 5 minutos mas o menos.
4. Añadir la espinaca bien escurrida y sofreír bien todo el conjunto
5. Dejar enfriar la mezcla y pasarla por la batidora hasta formar una pasta. Se puede añadir un poco de leche si a la batidora le cuesta
6. Rellenar las empanadillas con la masa de espinaca de la forma tradicional, triangular o de saco.
7. Pintarlas con huevo batido y meterlas al horno entre 15-20 minutos a 180º

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*