

Empanadas de Humita

con Dip Casero de Morrón

holaveggie



30 minutos



Fácil



La Elección del Chef



Sabores de Argentina

Empanadas con masa hojaldrada, salcita casera de morrón y tomate con verdes para acompañar. Estas empanadas caseras de humita están llenas de queso y se hacen en apenas 30 minutos. Eso sí: ¡esperá a que se enfríen antes de morder!

Contiene: Soja • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



40gr de almendras



100 gr de hojas verdes



2 tomates



1 morrón rojo



8 tapas de empanada



100 gr de queso



100 gr de crema



1 lata de choclo



1 cebolla de verdeo

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl
- ✓ Sartén
- ✓ Procesadora

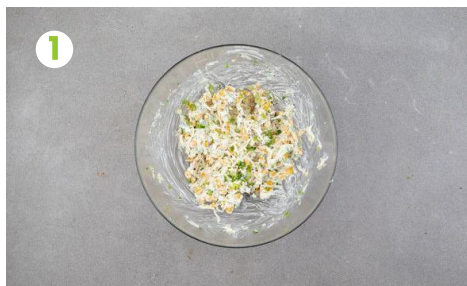
Nutrición por porción: Calorías 850kcal, Grasas 35 g, Carbohidratos 95 g, Proteínas 33,2 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Empanadas de Humita

con Dip Casero de Morrón



1

1 – HACÉ EL RELLENO

- Sacá las **tapas de empanada** de la heladera para que tomen temperatura ambiente.
- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220° C.
- Picá finamente la **cebolla de verdeo**.
- Escurrí el **choclo** en un colador. Rallá el **queso**.
- Mezclá el **queso crema** en un bowl con el **queso rallado**, la **cebolla de verdeo**, el **choclo**, una pizca de sal y una de pimienta: este es tu **relleno**.



2

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – ENSAMBLÁ LAS EMPANADAS

- Preparate una taza con un poco de agua para usar para cerrar las empanadas.
- Agregá 2 cucharadas de **relleno** por **tapa de empanada** (unos 50 gr), en el centro sin que toque los bordes de la tapa para evitar que el relleno se escape.
- Mojá con el dedo el borde de la tapa de empanada para facilitar que se pegue la masa. Cerrá la empanada y presioná bien los bordes para que no quede aire. ¿Repulge? El que más te guste y el que te salga: solo tené en cuenta que quede bien seguro para evitar fugas.



3

3 – HORNEÁ LAS EMPANADAS

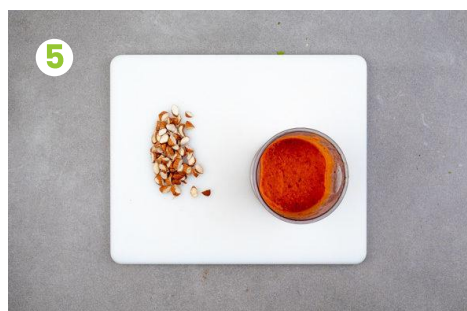
- Colocá las **empanadas** en una bandeja de horno forrada con papel manteca o con un poco de aceite para evitar que se peguen, dejando bastante espacio entre ellas. Cepillá las **empanadas** con un poco de aceite para que queden más brillosas.
- Horneá las **empanadas** durante 15-20 minutos hasta que estén doradas.



4

4 – SALTEÁ EL MORRÓN Y EL TOMATE

- Retirá el centro, las semillas y la parte blanca del **morrón** y cortalo en pedazos del tamaño de un bocado.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto y salteá el **morrón** con una pizca de sal durante unos 5 minutos.



5

5 – PREPARÁ EL DIP

- Procesá el **morrón y tomate** con 1 (2) cucharada de azúcar, 1 (2) cucharada de vinagre y 3 (6) cucharadas de agua hasta que quede una salsa espesa.
- Probá y ajustá la salsa con sal, azúcar y/o vinagre, según tu gusto: este es tu **dip de morrón**.



6

6 – HACÉ LA ENSALADA

- En un bowl grande para ensalada prepará un aderezo rápido con 1 (2) cucharada de aceite de oliva, 1 (2) cucharadita de vinagre y una pizca de sal y pimienta. Agregá las **hojas verdes** y las **almendras**, mezclá bien para combinar: esta es tu **ensalada**.
- Serví las **empanadas** con el **dip de morrón** y la **ensalada** ¡y a comeer!

