

Empanadas Criollas de Carne Vegetal

con Salcita Criolla

holaveggie

🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ ¡Sabores de Argentina!

Te traemos una versión deliciosamente saludable: las típicas empanadas argentinas, hechas a base de plantas. El relleno con carne vegetal hecha a base de proteína de arvejas, cebolla, morrón, ajo, especias y.... aceitunas (por voto del público vs pasa de uva). Una masa de empanada increíblemente rica y una salcita criolla para acompañar.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

					
cebolla grande	zanahoria	morrón	carne vegetal	cebolla de verdeo	perejil
1 un	1 un	1 un	330 gr	1 un	1 un
					
mix especias	puré de tomate	tomate	tapa empanada	aceitunas	
1 un	60 gr	1 un	10 un	5 un	

Nutrición por porción: Calorías 830 kcal, Grasas 27 g, Carbohidratos 101 g, Proteínas 35, g

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowls
- ✓ Bandeja de horno

Cocinando para
4

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 Criollas de Carne Vegetal

con Salcita Criolla



1

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200°.
- Pelá y picá las **cebollas**.
- Pelá y rallá la **zanahoria**.
- Cortá el **morrón** por la mitad, descartá la parte blanca, el tronco y las semillas, y picalo. Reservá 1/4 del morrón picado para la salsa criolla.
- Picá la **cebolla de verdeo**, vas a usar la parte **verde** para el relleno y la parte **clara** para la salsa criolla.
- Picá bien chiquito el **perejil**, incluidos los tallos.
- Picá las **aceitunas**, descartando el carozo si es necesario.



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 – HACÉ TU RELLENO

- Agregá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada**, la **zanahoria rallada** y el **morrón picadito**. Agregá una pizca de sal para que las verduras suden.
- Una vez transparente la cebolla, agregá la **carne vegetal**, y con la ayuda de una cucharada de madera, andá incorporando la carne vegetal al sofrito para obtener una mezcla homogénea. Dejá cocinar por 15 minutos.
- Agregá las **especias** y el **puré de tomate**, revolvé para combinar y dejá cocinar por unos 3 minutos.
- Agregá la **parte verde de la cebolla de verdeo**, revolvé para combinar y retirá del fuego. **PRO-TIP:** la cebolla de verdeo la dejamos casi cruda.



3

3- LLEGÓ LA HORA DE LA VERDAD...

- Con el **relleno frío** (si lo usas en caliente, se te rompe la empanada), agregá las **aceitunas**, revolvé bien para combinar y empezá a armar las empanadas.
- Preparate un cuenco 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.



4

4 – HORNÉA LAS EMPANADAS

- A medida que vas haciendo las **empanadas**, colocalas sobre una bandeja de horno previamente engrasada con aceite vegetal. Ponelas con cierta distancia entre ellas para que no se te peguen.
- Horneá durante 20 minutos o hasta que las veas doraditas y listas para comer.



5

5- HACÉ LA SALSA CRIOLLA Y SERVÍ

- Mientras se hornean las empanadas, cortá el **tomate** en pedacitos bien chiquitos, del mismo tamaño que el morrón.
- Combiná en el un bowl pequeño los **tomates picados**, el **morrón reservado**, la **cebolla de verdeo restante**, **perejil picado**, 1-2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Dejá marinar hasta que las empanadas estén listas, ¡y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

