

Empanadas de carne vegetal al limón

60 min
media

Ingredientes

Para 6 personas

Para la masa de espinacas:

- 1 kg de harina (puede ser blanca o integral)
- 300 g de espinacas frescas
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de sal

Para el relleno:

- 500 g de proteína vegetal de soja Heura (carne vegetal)
- 200 g de leche de arroz o de soja
- 150 g de aguacate fresco
- 1 hoja de kale
- 100 g de cebolla caramelizada u otra confitura al gusto
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de margarina 100% vegetal
- 50 g de harina
- Zumo de ½ limón
- 8 g de sal
- 5 g de cebollino
- Pimienta

Preparación

Para la masa

- Lavar las espinacas y colocarlas en una vaporera (también se pueden hervir), hasta que queden tiernas. Retirar y pasar por la licuadora o la batidora de mano hasta que quede una pasta. Reservar.
- En un bol, colocar la harina tamizada, introducir la sal y mezclar.
- Hacer un pequeño hueco en el centro e incorporar las espinacas, mezclar todos los ingredientes e ir introduciendo el aceite de oliva.
- Amasar hasta lograr una masa consistente, retirarla del bol y seguir amasando sobre una superficie enharinada hasta que la masa quede lisa y homogénea.
- Envolver con papel film y dejar reposar durante unos 30 minutos.

Para el relleno

- Para elaborar la salsa bechamel vegana, colocar en una olla a fuego medio la margarina. Cuando esté derretida, incorporar la harina y mezclar unos 2 minutos. Incorporar la leche de arroz sin dejar de mezclar. Cuando comience a espesar, apagar el fuego, añadir la sal y la pimienta, mezclar y reservar.
- Calentar una sartén a fuego fuerte con el aceite de oliva, dorar la proteína de soja vuelta y vuelta. Agregar el zumo de limón y remover durante 2 minutos. Reservar.
- Colocar la preparación de proteína de soja en un bol, incorporar la cebolla caramelizada y la salsa bechamel, mezclando bien. Dejar reposar.
- Lavar y cortar la hoja de kale en trozos pequeños, pelar y cortar en cubos el aguacate y picar el cebollino. Incorporar estos ingredientes a la preparación y mezclar bien.
- Es importante que el relleno no esté caliente a la hora de dar forma a las empanadas.

Para las empanadas

- Estirar la masa hasta que tenga un espesor de 2 a 2,5 mm. Con la ayuda de un aro de, 12 o 14 cm de diámetro, cortar la masa en circunferencias. Repetir

hasta que se agote toda la masa. (Si sobra masa podemos hacer palitos de espinacas horneados).

- Coger los círculos de masa con la palma de la mano y, con la ayuda de una cuchara, colocar el relleno vegano de proteína de soja al limón.
- Humedecer ligeramente con agua los bordes internos de la masa, esto ayudará a que se pegue correctamente. Unir los bordes intentando que ese círculo se convierta en un semicírculo. Presionar los bordes para que quede bien sellada y no se abra en el horno.
- Cerrar la empanada de la forma que se desee. La forma tradicional es haciendo pequeñas vueltas sobre el borde intentando conseguir un rizo desde una punta hasta la otra.

Para el horneado

- Precalentar el horno a 220°C y colocar un papel de horno sobre una bandeja.
- Disponer las empanadas sobre el papel, procurando que tengan espacio entre una y otra para que cada una pueda recibir el calor adecuado.
- Hornear entre 8 a 10 minutos hasta que las empanadas estén ligeramente doradas.