

Receta de Empanadas de Carne Vegetal

MIÉRCOLES 10 DE JUNIO DE 2009

Este es un plato típico chileno, modificado para vegetarianos. Receta para 6 a 8 empanadas.

Ingredientes:

MASA:

1/2 kilo de harina

2 cucharadas soperas de margarina

1/2 litro de agua hervida con 1 cucharada de sal

RELLENO:

1 1/2 de taza de carne vegetal

1 cebolla

4 cucharadas soperas de aceite

1/4 de taza de cilantro picado

sal

Preparación:

Masa:- poner en un recipiente la harina y en el centro de ésta hacer un agujero (debe quedar como un volcán).- en el centro de la harina vertir la margarina previamente derretida a fuego lento y el agua con sal y revolver con una cuchara de palo hasta que esté más o menos integrada.- luego amasar con las manos (resulta mucho más fácil, una vez que esté integrada amasar sobre una mesa)- la masa debe quedar totalmente compacta, para esto debemos amasar por, aproximadamente, 15 minutos.- separar la masa en bolitas no muy grandes, que caigan en la mano a medio cerrar.- amasar cada bolita para que quede bien compacta y estirar con uslero hasta que queden 2 milímetros de espesor (la idea es que al estirlarla queden redonditas como tortillas mexicanas)

Relleno:- en una olla poner el aceite y sofreír la cebolla cortada en cuadritos pequeños hasta que esté transparente.- agregar la carne de soja (o carne vegetal) previamente remojada y evitar que ésta se pegue, si es necesario agregar un poco de agua y revolver por 2 a 3 minutos.- agregar sal y el cilantro.- revolver sólo hasta que todo tenga la misma temperatura.

Tomar una masa ya estirada y poner sobre ella 2 cucharadas del relleno que ya hemos hecho. Doblar la masa para cerrar la empanada (es bueno dejar la parte de abajo de la empanada un poco más larga para poder doblarla hacia arriba) y pasar por la orilla un tenedor y hacer presión para que le queden marcados

los dientes y quede bien cerrada. Freír en aceite hirviendo hasta que se doren por ambos lados (no es necesario pincharlas antes de freírlas porque no se revientan).

* Lo ideal es que a la hora de rellenar la empanada el relleno esté frío para que no rompa la masa, por lo tanto es mejor hacer primero el relleno y luego la masa.* Evitar poner el relleno con mucho jugo porque éste escurre y nos será más difícil cerrar la masa.* A la hora de servirse la empanada, el que quiere puede agregarle salsa de soja para que tome otro sabor, pero esto es opcional.

