

RECETAS DE COCINA

Hola amigos, hoy les dejaré una receta de comida vegana.

Pero ustedes se preguntarán:

¿Qué es la comida vegana?

Bueno la comida vegana, consiste en consumir solamente comidas puramente de origen vegetal que les proporcione todos los nutrientes que necesitan sin necesidad de utilizar absolutamente ningún producto animal. Tales como frutas, verduras, granos y frijoles. Todas las comidas veganas son bajas en grasa y contienen poco o ningún porcentaje de colesterol, además tienen la ventaja de ser ricas en fibra.

NUESTRA RECETA: EMPANADITAS DE HARINA ESPELTA RELLENAS

(Con espinacas y champiñones)



Cantidad a preparar 3 raciones, el tiempo de preparación es de dos horas y 15 minutos aproximadamente.

Vamos a ver los ingredientes:

- ❖ 250 gramos de harina Espelta
- ❖ 170 ml de Agua caliente
- ❖ 15 gramos de levadura fresca
- ❖ 4 puñados de champiñones en rodajas
- ❖ 5 puñados de Espinacas
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1 diente de ajo
- ❖ 1 taza de soja
- ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ 1/3 de cucharada sopera de Romero

✓ *Ingredientes a gusto: pueden usar Pimienta negra, Orégano, Sal, Nuez moscada.*

La preparación

Comenzaremos por la masa, ya que necesita una hora de reposo. En un bol grande vamos a mezclar los 250 gramos de harina y el romero junto con una pizca de sal, orégano y 15 gramos de levadura fresca, la cual tiene que estar previamente disuelta.

Debemos juntar todos los ingredientes asegurándose de que no queden pedazos de levadura, luego añadimos dos cucharadas soperas de aceite de oliva y mezclamos todo el contenido.

Ahora, calentamos los 170 ml de agua hasta que esté caliente, pero sin hervir, mezclando de nuevo los ingredientes, procedemos a amasar el contenido del bol en una superficie previamente espolvoreada con un poco de harina, amasamos por varios minutos, Si la masa sigue quedando pegada a tus manos, añade algo más de harina hasta que puedas manejarla fácilmente, cuando esté lista se cubre con un paño limpio y la dejamos reposar por una hora.

Después de 30 minutos de amasar comenzaremos con el relleno, en un sartén grande calentamos un poco de aceite de oliva agregamos el ajo, la cebolla junto a los champiñones y cuando comience a dorarse añadiremos la leche de soja, las espinacas frescas, una pizca de nuez moscada, sal y un poco de pimienta negra a gusto, todo esto lo mantenemos a fuego medio.

En cuanto pasen 5 minutos añadiremos 2/3 de una cucharada sopera de harina Espelta, para que la crema espese y su consistencia sea cremosa, lo dejamos por unos minutos, apagamos el fuego y esperamos que repose

Siguiente paso destapamos nuestra masa, y comenzamos a estirarla con la ayuda del rodillo, luego con un vaso o molde cortamos la masa en círculos y colocamos una porción del relleno, doblamos y sellamos con la ayuda de un tenedor, las pintamos con un poco de aceite de oliva. Las llevamos al horno a 180°Celsius durante 35 a 45 minutos aproximadamente, se retiran del horno las dejamos reposar y listo a disfrutar!!!

