



EMPANADA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de harina de trigo
- 160 g de cebolla
- 150 g de calabacín
- 75 g de manteca
- 50 g de lenteja seca
- 30 ml de leche
- 25 g de levadura
- 2 unidades de huevo entero
- leche
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Elaboración de la masa:
- Poner la harina en un montón y hacer un agujero en el centro. En ese agujero echar los huevos batidos, la leche tibia y la levadura. Amasar durante unos minutos.
- Añadir la manteca y volver a amasar, hasta que quede elástica. Dejar reposar hasta que doble su volumen.
- Elaboración del relleno:
- En una sartén con un poco de aceite, dorar la cebolla cortada en tiras. Añadir las lentejas (si es necesario un chorrito de agua), y dejar que hierva.
- Bajar el fuego y dejar sin tapar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 51.3 g	Grasas 33.2 g
Kcal 576	Proteínas 15.1 g

hasta que se absorba el líquido.
Incorporar el calabacín troceado y sazonar.

- Dividir la masa en dos partes y extenderlas en láminas finas. Repartir el relleno en una de las partes y cubrir con la otra mitad.
- Cerrar la empanada, marcando los bordes con un tenedor. Batir un huevo y pintar la empanada. Cocer a horno fuerte, unos 45 minutos.
- Se puede servir cortada en trocitos y con una salsa (soja, tomate,...)