

# Empanadas criollas

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de MMMole.com y DorasTable.com

Estas empanadas vegetarianas son perfectas para comer sobre la marcha.

## About the Recipe

**167 Calories · 7 g Protein · 3.8 g Fiber**

**Lunch**

Notas del Chef: Servir con un sofrito sin aceite o un chimichurri.

## Ingredients

***Makes 16 empanadas Servings***

- 3 1/3 tazas / 400 g harina multi-uso
- 1 cdta / 6 g sal
- 1 tz / 240 ml agua tibia
- 1/3 tz / 110 g tofu silken suave
- 1 1/3 tz / 250 g lentejas
- 1/2 cebolla amarilla, cortada en cubitos - para la mezcla de lentejas
- 1 hoja de laurel
- 3/4 tz / 150 g cebolla, finamente picada
- 2 dientes ajo, finamente picados
- 2 cdtas / 5,4 g ají molido
- 1 cdta / 2,3 g pimentón dulce/paprika
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 1/4 tz / 32 g aceitunas rebanadas
- 1/4 tz / 20 g cebolla de verdeo/cebollín, rebanada
- 3 cdas / 30 g pasas, picadas
- 3/4 tz / 180 ml caldo de vegetales
- 1/4 tz / 60 ml aquafaba: líquido de la lata de garbanzos

## Directions

1. Para hacer la masa, mezclar la harina, sal y tofu en un tazón grande. Desmoronar el tofu con las manos en la harina hasta que queden trozos muy pequeños. Agregar el agua caliente gradualmente y mezclar con una cuchara de madera. &nbsp;
2. Formar la masa en una bola y amasarla durante 10 minutos sobre una superficie ligeramente cubierta con harina, hasta que la masa se vuelva elástica y ya no esté pegajosa. Colocar la masa en un tazón y dejar reposar durante 1 hora. &nbsp;
3. Para hacer las lentejas, colocar las lentejas en una olla pequeña y cubrir con agua. Agregar la mitad de la cebolla y la hoja de laurel y hervir a fuego bajo. Dejar cocer por 15 minutos o hasta que las lentejas estén ligeramente tiernas. Retirar las lentejas del fuego, colar y dejar enfriar. &nbsp;
4. Aplastar las lentejas con un tenedor hasta que tengan la consistencia de carne molida o también se puede utilizar el procesador de alimentos. &nbsp;
5. Calentar una sartén a temperatura media-baja y agregar 1/4 taza de agua. Agregar la cebolla picada y dejar cocer de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Agregar el ajo y dejar cocer 2 minutos más. &nbsp;
6. Incorporar las lentejas en la sartén junto con el ají molido, pimentón y comino y mezclar bien. Agregar el caldo de vegetales y hervir a fuego bajo. &nbsp;
7. Agregar las aceitunas, pasas y cebolla de verdeo. Continuar hirviendo hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Sazonar al gusto.
8. Precalentar el horno a 180°C (350°F).&nbsp; Transferir la masa a una superficie ligeramente cubierta con harina y extender con un rodillo hasta que tenga el grosor de 6 milímetros. Cortar en discos de 10 a 12 cm de diámetro. Juntar la masa que sobra y repetir este proceso hasta obtener 16 discos. Repartir el relleno en los discos, colocando 1 1/2 cda del relleno en el centro de cada disco. Cerrar la empanada con un repulgue.
9. Barnizar las empanadas con el aquafaba y hornear de 30 a 40 minutos o hasta que estén doradas.&nbsp;Prender el asador del horno a temperatura alta y dejar que las empanadas se doren unos 5 minutos más. &nbsp;

## Nutrition Facts

**Por porción:**

**Calorías:** 167

**Grasa Total:** 1.1 g

**Grasas Saturadas:** 0.1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 7 g

**Carbohidratos:** 31 g

**Azúcar:** 1.9 g

**Fibra:** 3.8 g

**Sodio:** 216 mg

**Calcio:** 23 mg

**Hierro:** 3 mg

**Vitamina C:** 1.5 mg

**Betacaroteno:** 176 mcg

**Vitamina E:** 0.4 mg