



INGREDIENTES:

- 120 gramos de gaseosa
- 95 gramos aceite oliva
- 35 gramos zumo de naranja
- 300 gramos harina integral de espelta

Relleno:

- acelgas lavadas y cortadas

- cebolletas a rodajitas
- 300 gramos de guisantes
- ajitos laminados
- sal y pimienta y pimentón
- aceite de Oliva



ELABORACION:

Para la masa:

- Mezclar los líquidos 1 minuto a velocidad 4.

- Añadir las harinas y **mezclar de 2 a 3 minutos a velocidad espiga.**

- Sacar reservar envuelta en papel de film (papel transparente de cocina) unos 15 minutos.

1. Poner en un bol los guisantes con las acelgas y los ajitos laminados y aliñar con un chorrito de aceite, sal, pimienta negra en polvo, y un poquito de pimentón. Mezclar bien.

2. Sacamos la masa de la nevera y hacemos bolas para hacer las cazuelitas para las empanadas. Hacer bolas de unos 50 gramos, si las queremos hacer pequeñas, y de 100 gramos, si las queremos más grandecitas (de ración) para hacer las, cestitas o cazuelitas (hay unos aros de acero en las ferreterías, que nos pueden ayudar también a hacerlas, como vemos en una de las fotos, untándolo interiormente, de aceite antes de poner la masa)

3. (Seguir los dibujos del paso a paso, e incluso ver el video, de la página web **www.robotcocinamalloca.com**

donde las vemos hacer perfectamente, con un molde especial, de acero y madera, que también se encuentra en las ferreterías, la de la calle de Los Olmos, en el Corte Inglés, y en las ferias) (es un modo muy fácil de hacerlas y quedan muy bonitas) y hacer la misma cantidad de bolas pequeñas para hacer las tapas de ellas, formar la cazuela para la empanada, que quede alta. Pinchar un pelín el fondo con un tenedor.

Rellenar

esa cazuela de la empanada, poniendo, todos los ingredientes.

4. Poner la tapa, previamente pinchada un pelín con un tenedor, y cerrar la empanada presionando bien con los dedos, los bordes y la tapa, nos podemos humedecer los dedos en agua, para que nos selle mejor la masa.

5. Preparar una bandeja con papel vegetal. Precalentar el horno a 180 grados durante diez minutos con calor arriba y abajo. Meter la bandeja de las empanadas, y cocerlas durante 40 minutos aproximadamente. Ir vigilando para que no se quemen, (como siempre el tiempo de cocción, dependerá siempre de la potencia de nuestro horno) Dejar enfriar un poco y listas para comer. Si se saben hacer sin el molde, perfecto, si no, con el molde pongo las fotos

seguidamente.

6. Untar con los dedos el molde de metal con aceite para cada empanada y poner harina sobre la superficie donde las vayamos a hacer, y el molde encima con una bola de masa dentro e ir subiéndola hacia arriba para ir haciendo la cestita, cuando la tengamos bien hecha rellenar y continuar como vemos en el paso a paso.

7. Preparar una bandeja con papel vegetal. Precalentar el horno a 180 grados durante diez minutos con calor arriba y abajo. Meter la bandeja de las empanadas, y cocerlas durante 40 minutos aproximadamente. Ir vigilando para que no se quemen, (como siempre el tiempo de cocción, dependerá siempre de la potencia de nuestro horno) Dejar enfriar un poco y listas para comer.

Esta Receta y algunas de las fotos son de mi compi M. Antonia Martínez

SUGERENCIA: Son buenas cocidas, durante unos días, pero también podemos congelar, las que no vayamos a comer antes de cocerlas, y al sacarlas las cocemos igual, y si las congelamos ya cocidas una vez frías, al sacarlas del congelador, si las podemos calentar un poquito en el horno, quedarán como recién hechas y estarán igual de buenas

Son riquísimas!

□ □ □ □ □

EMPANADAS MALLORQUINAS INTEGRALES (Thermomix)

