

Empanadki

Pyszne pierożki pochodzące ze słonecznej Hiszpanii. W odróżnieniu od polskich potraw trzeba je piec w 190 stopniach!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

36

SKŁADNIKI:

250 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych na kawałki
1 łyżka oleju
1/8 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
125 g marynowanych zielonych papryczek chili
60 g sera cheddar, tartego
2 łyżki mąki
300 g gotowego kruchego ciasta
1/4 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Smażyć kawałki piersi na patelni 7–8 minut, cały czas mieszając. Posypać kminem rzymskim. Pokroić drobniej i przełożyć do miski. Dodać papryczki chili i ser. Posypać mąką

i wymieszać.

2) Wyłożyć ciasto na stolnicę posypaną mąką. Rozwałkować do grubości 3 mm. Wykroić krążki o średnicy 5 cm. Nałożyć na każdy po łyżce nadzienia. Posmarować krawędzie wodą.

3) Złożyć pierożki, brzegi zlepiać palcami i przycisnąć widelcem.

4) Ułożyć pierożki na nasmarowanej blasze. Posmarować mlekiem. Piec 20–25 minut w temperaturze 190°C, aż przyrumienią się na złoty kolor.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 empanadka zawiera 126 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 10 mg cholesterolu, 115 mg sodu, 12 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka