Meksykańskie empanady z indykiem

Jest wiele odmian tych pieczonych pierogów. Są one popularne w Hiszpanii, Portugalii i Ameryce Południowej. My nadziejemy je lekko pikantnym farszem z chudego indyka i warzyw oraz migdałów i rodzynków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

175 ml ciepłej wody
250 g ciasta na chleb razowy w proszku
1 małe jajko, roztrzepane
1/4 łyżeczki papryki w proszku

PIKANTNE NADZIENIE Z INDYKA
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 zielona lub czerwona papryczka chili, drobno posiekana

250 g mielonego mięsa z indyka
300 g ziemniaków, pokrojonych w małą kostkę
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
4 łyżki wytrawnego sherry lub białego wina
1 duża marchewka, grubo starta
45 g rodzynków
30 g blanszowanych prażonych migdałów, grubo posiekanych
2 łyżki przecieru pomidorowego
2 łyżki świeżej kolendry, posiekane
pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni. Wrzucić cebulę, czosnek i chili. Smażyć na dość dużym ogniu 2–3 minuty, mieszając, aż warzywa zmiękną i lekko się przyrumienią. Dodać mielone mięso z indyka i smażyć jeszcze 4–5 minut.

2) Gotować pokrojone ziemniaki we wrzątku 5 minut. Starannie odcedzić.

3) Wrzucić na patelnię cynamon, kolendrę i kmin rzymski. Smażyć 30 sekund. Wlać sherry lub wino i dusić 2–3 minuty, aż większość płynu wyparuje. Dodać ziemniaki, marchewkę, rodzynki, migdały, przecier pomidorowy, kolendrę i pieprz. Wymieszać i zdjąć z ognia.

4) Wymieszać ciasto w proszku z wodą i zagniatać 2 minuty, aż będzie jednolite. Przykryć i odstawić na 5 minut. Podzielić na pięć równych kawałków. Na blacie lekko poprószonym mąką rozwałkować każdy na krążek o średnicy 20 cm.

5) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Na środek każdego krążka nałożyć farsz. Posmarować wzdłuż brzegów jajkiem, złożyć na pół i zlepić. Ułożyć na teflonowej blasze, przykryć nasmarowaną folią spożywczą i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe

miejsce na 10–15 minut.

6) Odkryć pierogi, posmarować resztą jajka i posypać papryką. Piec 10 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 180°C i piec jeszcze 15 minut. Podawać na gorąco lub w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 424 kcal, 24 g białka, 10 g tłuszczów w tym 2 g NKT, 91 mg cholesterolu, 58 g węglowodanów w tym 12 g cukrów, 2 g błonnika, 95 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock