



**Colegio Aurora
de Chile**
COMUN RANCAGUA

2° Live de cocina

Aula sin Muros

Semana 23

Te invitamos a asistir al segundo
live de cocina a realizarse el día
miércoles 9 de septiembre a las
12 horas.

Te esperamos, no faltes

Empanadas de verduras

Empanadas de verduras

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 taza de espinaca
- 1/2 zanahoria
- Orégano
- 1/2 taza de nueces
- 1/4 taza de pimentón
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- Agua

Preparación

En un bol grande, mezclamos todos los ingredientes de la masa y los mezclamos bien con las manos o con la ayuda de una espátula, hasta conseguir una bola de masa homogénea. Amasamos la bola durante unos 5 minutos hasta que quede suave y con una textura un poco elástica. Dejamos reposar la masa media hora, cubriendo el bol con un paño de cocina.

Pelamos y rallamos la zanahoria, picamos la cebolla muy finamente y lavamos las espinacas bien antes de trocearlas. En una sartén echamos un chorrito de aceite y sofreímos la cebolla con el orégano y la albahaca hasta que se quede blandita y dorada.

Añadimos las espinacas y cuando se reduzcan, echamos la zanahoria rallada. Sofreímos unos 5 minutos, salpimentando al gusto. Apartamos la sartén del fuego y dejamos que las verduritas se enfrien. Preparamos las empanadas: Precalentamos el horno a 180°C. Colocamos cucharadas del relleno y un poquito de la mantequilla de nueces en el centro de cada uno de los discos de masa. Doblamos los discos por la mitad y con los dedos hacemos varios pliegues por el borde de la masa, presionando para que los lados se unan. Ponemos las empanadas sobre papel de horno en una bandeja y las horneamos durante 15-20 minutos, dándoles la vuelta para que se cocinen de manera uniforme.





Empanada de pino de soja y champiñones

Ingredientes para el relleno

- 3 cebollas-
- 400gr de champiñones
- 200gr de carne de soja
- 12 aceitunas- Aji color
- Merkén
- Comino
- Pimienta
- Sal
- 2 dientes de ajo

Preparación Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y sofreír con el aceite de oliva. Agregar sal a gusto. Una vez que la cebolla esté blanda, agregar los champiñones cortados en cuadrados junto con el ajo y revolver. Mientras poner la carne de soja en un bowl con comino y sal, agregar agua hasta cubrir la soja. Después de siete minutos los champiñones están listos. Agregar la carne de soja, revólver los ingredientes, agregar orégano, merquén, pimienta, y "toque" de comino y el vino. Dejarlos cocinar por cinco minutos, agregar agua si se seca. Una vez listo, estirar la masa, cortarla en discos de 15 a 20 centímetros y rellenar. Luego cerrar formando unos flequillos para que no se abra la masa.

