

PREPARACIÓN DE EMPANADAS

Marcos Martínez

Proceso para teñir las masas

Betarraga
rayada



Espinaca
Triturada





1. Se saltean las verduras previamente picadas.
2. Realizamos un corte desde un extremo hasta el punto medio.
3. Plegamos las dos puntas una a cada lado como muestra la imagen y que quede como un cono.
4. Insertamos la masa en el molde, y rellenamos con las verduras.
5. tapamos con la masa mas pequeña y sellamos con la segunda pieza del molde.
6. Finalmente freímos la empanada de verduras.



Empanada de queso vegano

1. Se pelan y se cortan las papas y la zanahoria en trozos.
2. Hervimos a fuego medio hasta que estén blandas.
3. Metemos las verduras en la juguera y trituramos hasta que quede una mezcla espesa y homogénea.
4. Llevamos la mezcla a una sartén revolviendo hasta que se vaya espesando.
5. Dejamos que se enfríe unos minutos y llevamos al congelador por varias horas, (ojalá toda la noche).
6. Rellenamos la masa de empanada en el molde con el queso y freímos.



Empanada de "pino" vegano

1. Cortamos la cebolla en cuadrados pequeños.
2. mezclamos con la carne de soya molida.
3. Llevamos al sartén la mezcla y salteamos la carne con la cebolla .
4. Rellenamos la masa en el molde con la mezcla de pino vegano.
5. Apretamos con el molde y freímos la empanada.