

**Creador:** bertodu **Recetizador:** helena sanz



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

a mí personalmente me gustan más frías

## Descripción:

para que sean menos calóricas, están echas al horno, aunque si nos gustan más se pueden hacer fritas, poniendo a escurrirlas sobre papel de cocina para que no tengan tanto aceite

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 paquete de obleas( un paquete de obles 16 obleas
- 12 langostinos cocidos
- 1 bandeja de setas,
- 1 Huevo batido (para pintar)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- una pizca de perejil
- una pizca de sal

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, sacar las obleas de la nevera antes de usarlas para que se despeguen más fácilmente, los langostinos se pueden cocer en el momento dejandolos enfriar o comprarlos cocidos.

### Paso 2

poner en una sartén una cucharada de aceite de oliva, las setas las tenemos limpias, escurridas y troceadas, cuando esté caliente el aceite, echar el diente de ajo picado, las setas y el perejil hacerlo todo junto unos 10 minutos

### Paso 3

Mientras se hacen las setas, pelar los langostinos y trocearlos, mezclar todo y rehogar durante un par de

*minutos más. Mientras se hacen, extender las empanadillas en la mesa para rellenarlas. Encender el horno a 200°*

#### **Paso 4**

*rellenar las empanadillas con el relleno de setas y langostinos, cerrar con la ayuda de un tenedor y pintarlas con huevo batido*

#### **Paso 5**

*Meterlas en el horno ya caliente y tenerlas 15 minutos . Sacar y emplatar, quedan más jugosas haciéndolas fritas, pero de lo que se trata es de tomar menos calorías*