EMPANADA DE VERDURAS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: milideasmilproy **Recetizador:** Maria Zito



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Dejar que las verduras esten tiernas la cebolla caramelizada le da un magnifico sabor a esta empanada

Descripción:

Rica, sana, que más se puede pedir

Ingredientes para 10 personas :

- 2 laminas de hojaldre
- 1 calabacin
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 300 gr de champiñon
- 1 puñado de aceitunas
- 100 gr de cebolla caramelizada IBSA
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 HUEVO

Preparación:

Paso 1

Cortamos y laminamos todos los ingredientes, los pimientos en tiras, el calabacin laminado, igualmente los champiñones y el puerro, en una sartén calentamos el aceite y le añadimos el puerro, rehogamos y cuando ya esta pochado le añadimos el calabacin, rehogamos y retiramos estos dos ingredientes a una fuente, en el mismo aceite rehogamos el pimiento junto con el champiñon al que posteriormente le añadimos las aceitunas

Paso 2

Extendemos una de las laminas de hojaldre y cuando el preparado esta tibio lo extendemos por toda la lamina, extendemos la cebolla caramelizada y a continación lo tapamos con la otra lamina y pintamos con huevo, precaletamos el horno a 210º C y cuando ha llegado a la temperatura introducimos la empanada que la tendremos cociendo durante unos 15 minutos, retiramos del horno y la dejamos templar

Paso 3

Y LISTA PARA SERVIR Y DEGUSTAR, SEGURO QUE NO TOMAREIS SOLO UN TROZO

Paso 4

Sana y además lleva las 5 verduras necesarias para el día, una buena dieta Mediterranea

Paso 5

Se puede acompañar con una buena guarnición, más verduras unos guisantes rehogados