

# EMPANADA DE VERDURAS



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** milideasmilproy **Recetizador:** sonia muelas



**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 calabacín
- 1 puerro
- 1 pimienta roja
- 300 gr de champiñón
- 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 calabacín 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 calabacín, rehogamos y retiramos estos dos ingredientes a una fuente, en el mismo aceite rehogamos el pimiento junto con el champiñón 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 continuación lo tapamos con la otra lamina y pintamos con huevo, precalentamos el horno a 210° 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*