

Empanada Argentina

1988

Ingredientes

Preparo

450ml	Água
100g	Margarina
40g	Azeite
1kg	Pizza Pizza

Recheio

30g	Farinha De Trigo
200ml	Água
15g	Alho Picado
1kg	Carne Moída
100g	Cebola Picada
15g	Caldo De Carne Em Cubos
250g	Ovo Cozido Picado
200g	Pimentão Vermelho Picado



Modo de Fazer

RECHEIO

01. Ferver a água com o caldo de carne em cubos em uma panela. Reservar.
02. Colocar um fio de azeite em uma frigideira e refogar a cebola picada, o alho picado e o pimentão vermelho picado até o ponto.
03. Adicionar a carne moída e temperar com folha de louro e pimenta do reino à gosto.
04. Refogar a carne até ficar enxuta.
05. Adicionar o caldo de carne reservado e a farinha de trigo e cozinhar até ficar cremoso.
06. Retirar do fogo e adicionar os ovos cozidos picados. Reservar.

PREPARO

01. Colocar a Zeelandia Pizza, o azeite e a margarina na masseira.
02. Adicionar parte da água gelada (300 ml) e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 4 minutos.
03. Adicionar o restante da água gelada (150 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 3 minutos ou até atingir o ponto de véu.
04. Dividir a massa em partes de 50 gramas. Bolear.
05. Com o auxílio de uma bilha, abrir a massa em discos de 20 cm de diâmetro.
06. Recheiar cada empanada com aproximadamente 50 g do recheio reservado.
07. Pincelar a borda da massa com ovos inteiros batidos.
08. Fechar em formato de pastel, deixando 2 cm de sobra e trançar a borda de cada empanada.
09. Pincelar com ovos inteiros batidos e salpicar queijo provolone ralado à gosto.
10. Fornear imediatamente a 250°C por aproximadamente 8 minutos em forno lastro.

Dicas

Rendimento / Quebra

30 Unidades de 87 g

Validade

12 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Batedeira

Fogão

Bilha

Colher

Panela

Balança

Assadeiras Lisas

Pincel

Recipiente

Tábua Para Corte

Frigideira

Tabela Nutricional

Porção de 40g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	99	5
V. Energético (kJ)	422 kJ	5
Carboidratos (g)	11	4
Proteínas (g)	4.7	9
Fibra Alimentar (g)	0	0
Sódio (mg)	143	6
Açúcares (g)	0.7 g	**
Açúcares totais (g)	0.7	
Aç adicionados (g)	0.4	1
Gorduras totais (g)	4.1	6
Gorduras saturadas (g)	1.9	10
Gorduras trans (g)	0	0