

Empanadas Salteñas

Bolivia

Según algunos cuentan, éstas empanadas llegaron a Bolivia por medio de una exilada Argentina, que vendía empanadas para generar dinero para su familia. Según dicen, la señora luego se convirtió en primera dama del país. Esta receta hace doble relleno así es que use la mitad y guarde la otra mitad en la heladera para uso futuro.

Porciones: 12 Tamaño de una Porción: 1 empanada

- 1 cda aceite canola
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1/2 taza de cebollines, picados fino
- 1 cda de ají picante picado fino o a su gusto (pruebe los ajíes sur americanos, chiles habaneros, o chiles jalapeños)
- 1/2 cda sal
- 1 cda comino
- 1 cda orégano
- 1 lb carne de res molida, baja en grasa
- 1/2 taza guisantes dulces (petit pois, arvejas), frescos o congelados, descongelados
- 1 taza papas, cocidas, en cuadritos
- 1/2 taza pasas
- 2 huevos duros, picados
- 2 cdas aceitunas verdes, rellenas, en rebanadas finas
- 1 receta de Masa para Empanadas baja en grasa (véase la receta en la página 144)

Intercambios

1 1/2 Almidón 1/2 Grasa
1 Carne con Moderado
Contenido de Grasa

Calorías	202
Calorías de la Grasa ..	92
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	47 mg
Sodio	251 mg
Carbohidrato	21 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares	3 g
Proteína	7 g

1. Caliente el aceite en un sartén anti-adherente. Sofría las cebollas por 3–4 minutos. Agregue el ají picante, sal, comino y orégano. Mezcle bien.
2. Agregue la carne y cocine a fuego mediano, por 15–20 minutos o hasta que la carne este cocida. Refrigere por la noche.
3. Caliente el horno a 400°F. Agregue los guisantes, las papas cocidas, pasas, el huevo, y las aceitunas.
4. Coloque 2 cdas de relleno en cada disco de masa. Humedezca las orillas con agua y selle con un tenedor.
5. Pinte la superficie con clara de huevo batida. Coloque en una bandeja de hornear, que ha sido rociada con aceite de cocinar anti-adherente, y hornee por 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada.