

Empanadillas de Tofu al Curry

Estas empanadillas pueden ser una comida completa, si se acompañan de una buena ensalada. Pues aporta proteínas vegetales del tofu e hidratos de carbono complejos con una buena dosis de vitaminas y minerales al ser la harina integral.

INGREDIENTES:

- 18 obleas de empanadilla integrales (*ver receta: Masa para empanadillas integrales)
- 200g Tofu
- 1 Cucharadita curry en polvo
- 1/2 Cebolla
- 1 Tomate pequeño maduro
- 50g Calabacín
- 2 Cucharadas aceite de oliva

6
Uds



ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar lo más pequeño posible la cebolla. Rallar el calabacín y el tomate por separado
2. Pochar la cebolla a fuego lento con la mitad del aceite, adicionar el calabacín rallado, dar unas vueltas y añadir el tomate maduro rallado. Cocinar 5 minutos o hasta que haya evaporado todo el líquido.
3. Aplastar el tofu con un tenedor y agregar a la mezcla anterior junto con el curry, remover hasta que se note la fragancia. Apagar el fuego y dejar enfriar.
4. Poner las obleas en la bandeja del horno, colocar una cucharadita de relleno en cada una (debe estar frío para que no se rompan las obleas), doblar y presionar el borde con un tenedor para sellar.
5. Barnizar con ayuda de un pincel y un poco de aceite, la superficie de cada una y espolvorear unas semillas de sésamo.
6. Hornear 15 minutos a 200°C o hasta que las veamos doraditas.