

Masa para Empanadillas Integrales

Esta es una masa muy versátil y se puede hacer empanadillas con infinidad de rellenos salados: pisto, tofu al curry, setas, boloñesa de soja txt, ... o dulces (poner sólo una pizquita de sal en este caso): nocilla casera, mermelada, manzana con canela, ... Una ración, serian unas 3 unidades.

INGREDIENTES:

- 350g Harina integral
- 130ml Agua
- 100ml Aceite oliva
- 1 Cucharadita sal
- Semillas (opcional)

18
Uds



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la harina con la sal en un bol
2. Hacer un hueco en el centro y agregar los líquidos, amasar hasta que esté todo bien integrado. Reposar 10 minutos.
3. Dividir la masa en 18 porciones (de unos 30g aproximadamente), dar forma de bola.
4. Estirar con un rodillo, dando forma de oblea de un 1-2mm de espesor (podemos poner cuadrados de papel de hornear entre ellos y congelar en una bolsa hermética en este punto, si no nos hace falta todas las obleas).
5. Poner una cucharadita de relleno en el centro, doblar y sellar el borde presionando con los dientes de un tenedor.
6. Barnizar con huevo batido o aceite, espolvorear con semillas y hornear a 200°C , unos 15 minutos (hasta q las veamos doraditas)