SORPRESAS DE VERDURA

8 raciones **40 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
229 kcal	**6 g**
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	**29 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**0.9 g**

Ingredientes

- 320 g de obleas para empanadillas
- 300 g de calabacín
- 200 g de manzana
- 200 g de cebolla
- 150 g de queso de Burgos
- 100 g de remolacha cocida
- 70 g de puerro
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de salsa de soja
- 10 g de curry
- 5 g de jengibre molido
- 3 huevos (2 para el relleno y 1 para pintar)
- 1 diente de ajo
- Salvia
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece los huevos en agua hasta que estén duros (12–15 minutos).
2. Pocha la cebolla y el puerro picados en el aceite de oliva hasta que ablanden.
3. Añade calabacín, manzana y remolacha muy picados; incorpora los huevos en daditos, espolvorea el curry y rehoga unos minutos.
4. Pica la salvia y mézclala; retira del fuego y añade el queso de Burgos picado.
5. Coloca obleas en una bandeja con papel de horno, reparte el relleno en el centro, cubre con otra oblea y sella con un tenedor.
6. Pinta con huevo.
7. Hornea a 180 ºC unos 15 minutos. Sirve con salsa de soja mezclada con jengibre y ajo.

THERMOMIX

1. Lava y trocea el calabacín; pica. **3 seg / vel 4**
2. Pela la manzana, trocea y pica. **3 seg / vel 4**
3. Pica la remolacha. **3 seg / vel 4**
4. Pon en el vaso el aceite, la cebolla en cuartos y el puerro en trozos; pica.
   4 seg / vel 4
5. Sofríe. **4 min / Varoma / vel**
6. Añade calabacín, manzana, remolacha, huevos en daditos y el curry; rehoga.
   2 min / 100 ºC / / vel
7. Añade la salvia picada y mezcla. **1 min / vel**

8 Incorpora el queso de Burgos picado y mezcla brevemente. **10 seg / vel 3**

9 Forma las “sorpresas” con las obleas y sella con un tenedor.

10 Pintar con huevo.

11 Hornea a 180 ºC unos 15 minutos. Sirve con salsa de soja con jengibre y ajo.
15 min / 180 ºC

Consejos

- Para que sellen mejor, humedece ligeramente el borde de la oblea antes de cerrar y presiona con el tenedor.
- Pica muy fino calabacín, manzana y remolacha: así el relleno queda uniforme y no rompe la oblea al hornear.
- Deja templar el relleno antes de montar las “sorpresas” para que las obleas no se humedezcan en exceso.
- Si la salsa de soja te resulta potente, úsala como dip en pequeña cantidad (tal como propone la receta) y ajusta el punto de sal del relleno.
- Para un acabado más aromático, pica la salvia muy fina y repártela bien por el relleno.