

Receta de empanada vegetariana de champiñones



Receta de empanadas vegetarianas de champiñones

Una receta de empanadas vegetarianas de champiñones de la chef **Connie Achurra**, elaborada con masa integral que no requiere fermentación previa y que utiliza levadura de cerveza.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 45 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 6 personas

Receta de empanada vegetariana de champiñones

Ingredientes

1. Masa

- 400 g de harina de trigo integral
- 60 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura de cerveza en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- Agua tibia

2. Pino

- 4 huevos duros
- 2 tazas de champiñones picados
- 2 cebollas
- 2 pimentones rojos
- 2 pimentones verdes
- 2 cucharaditas de merkén
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Picar los champiñones, las cebollas y los pimentones

- en cubitos pequeño. Reservar.
- 2. Calentar el aceite en una sartén mediana y agregar primero las cebollas hasta que estén doradas, los pimentones y los champiñones y cocinar a fuego suave, condimentar con merkén, comino, sal y pimienta a gusto, cocinando y revolviendo hasta que los vegetales estén a punto. Retirar del fuego y enfriar.
 - 3. Cernir la harina en un bol grande y abrir una corona en el centro, añadir la levadura de cerveza y el jugo limón, mezclando ligeramente, añadir el aceite, la sal y agua suficiente hasta lograr una mezcla consistente y homogénea.
 - 4. Uslerrear la masa en una superficie limpia y enharinada hasta alcanzar los 3 milímetros de espesor aproximadamente. Cortar círculos de unos 16 centímetros de diámetro (un plato de pan) y rellenar con el pino de champiñones añadiendo opcionalmente un cuarto de huevo duro.
 - 5. Humedece los bordes de la masa con agua fría, doblar por la mitad y sellar presionando con los dedos o un tenedor, pincelar con el huevo batido y cocinar en horno pre calentado a 180°C (356°F) por 30 a 35 minutos hasta que estén doradas. Enfriar unos minutos.
 - 6. Servir las empanadas vegetarianas inmediatamente, solas o acompañadas.

Recomendamos

[Empanada de manzana](#)

[Masas de empanadas](#)