

Pâte à empanadas



La différence est là.

Facile



Ingrédients

Pour 12 pièces

200 g farine de maïs fine

200 g farine blanche

0.5 cc sel

200 g beurre mou

1 œuf

1 jaune d'œuf

80 ml eau

Glaçage

1 blanc d'œuf

2 cs lait

2 cs sel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

258 kcal

5 g de protéines

25 g de glucides

15 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

1 Pâte: mélanger les farines et le sel dans un saladier, ajouter le beurre en petits morceaux et pétrir au crochet à pâte pour obtenir une pâte friable. Incorporer l'œuf, le jaune d'œuf et progressivement l'eau, jusqu'à ce que la pâte soit souple. Mettre au frais pendant 30 minutes.

2 Glaçage: battre les ingrédients au fouet dans un saladier.

3 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte par portions jusqu'à ce qu'elle ait env. 3 mm d'épaisseur et découper des cercles d'env. 10 cm à l'emporte-pièce.

4 Déposer 1 cs de farce sur une moitié de pâte, badigeonner le bord avec de l'eau, replier la pâte pour former un demi-cercle.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

5 Bien souder les bords et les presser avec une fourchette.

6 Badigeonner de glaçage et faire cuire au four à 200° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.