



<b>Recet a</b>	<b>Empanada de Carne</b>
<b>Aut or</b>	RecetasCui si ne
<b>Raci ones</b>	8- 10
<b>Ti empo</b>	90 mi nutos (aprox. )

### **Para la masa**

50gr de Agua

50gr de Aceite de Oliva

90gr de Mantequilla

450gr de Harina de Fuerza

25gr de Levadura Fresca

2 Huevos (uno para la masa, y otro para pintar la superficie antes de hornear)

1 chorro de Oporto o vino blanco

1 cucharadita de Sal

### **Para el relleno**

200gr de Carne de ternera

200gr de Carne de cerdo

**Ingredientes**

1 Pimiento verde

½ Pimiento rojo

compañeras no toma. Para diferenciarlas, a cada una la puse nuestra inicial con un trocito de masa, así no había duda de cual era para cada una

## El aboración:

### Preparamos la masa

1. Equipamos el robot con la cuchilla amasar/picar. Introducimos en el bol el agua, el aceite, el vino y la mantequilla troceada. Programamos velocidad 5, 40°, 1.30 minutos.



2. Añadimos el huevo y la levadura desmenuzada. Mezclamos con velocidad 6, 15 segundos.



3. Incorporamos la harina y la sal y mezclamos con velocidad 6, 15 segundos.



4. Programamos Pastry P1. Si vemos que la masa se hace como bolitas, en lugar de unirse, es por falta de humedad; por lo que añadiremos por el bocal un pelín de agua según veamos que necesita. Al terminar, hacemos una bola con la masa, pasamos a un bol amplio, tapamos y dejamos fermentar durante 40 minutos mientras preparamos el relleno.

### Preparamos el relleno

1. Con el bol limpio, equipamos el bol con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la carne de ternera y la de cerdo (podemos poner mezcla de ambas, o hacerlo sólo con un

tipo). Picamos con velocidad 12, 30 segundos aprox. hasta que nos quede bien picado. Sacamos del bol y reservamos. Si compramos la carne en la carnicería y pedimos que nos la piquen, no saltamos este paso.



2. Pasamos un papel de cocina al bol para limpiar los restos de carne. Equipamos con el mezclador y añadimos la cebolla y los pimientos que habremos picado previamente en cuadraditos pequeños. Añadimos un par de cucharadas de aceite y programamos cocción lenta P1, 130°, 8 minutos, sin tapón.



3. Añadimos la carne picada y programamos cocción lenta P1, 130°, 12 minutos. A mitad del tiempo abrimos y damos una vuelta con la espátula para separar la carne si está apelmazada. Finalizado el programa, comprobamos como está y si ha soltado mucha agua, programamos unos minutos más. Tampoco tiene que cocinarse mucho o con el horneado posterior nos podría quedar muy seca.



4. A continuación, añadimos la lata de tomate, una cucharada o dos de azúcar, la salsa perrins o de soja, y al gusto sal, pimienta y orégano. Programamos velocidad 2, 100°, 25 minutos.



5. Cuando falten 15 minutos para terminar, ponemos los huevos en el cestillo y lo colocamos en su posición, dentro del bol. Ponemos el tapón en la posición [maxi. vapor](#) y dejamos terminar para que los huevos se cuezan al vapor.

6. Finalizado el programa, abrimos y retiramos el cestillo con los huevos. Probamos el relleno y rectificamos algún condimento si fuese necesario. De hacer falta, dejamos algún minuto más.

7. Pelamos los huevos y troceamos en cuadraditos, Mezclamos con el relleno y dejamos que se enfríe.

### **Seguimos con la masa**

1. Con el relleno ya frío, precalentamos el horno a 200° y procedemos a seguir preparando la masa.

2. Sacamos la masa del bol y amasamos un poco nosotros con las manos, para que salga el aire que se ha creado con la fermentación. Dividimos la masa en dos partes iguales, estiramos una parte, sobre un papel de horno y lo colocamos en la bandeja del horno. Si queréis hacer dos empanadas pequeñas, pues dividís la masa en cuatro partes.

3. Añadimos el relleno de carne dejando un margen con los bordes (1 o 2cm aprox.) sin relleno.

4. Estiramos la otra parte de la masa y la colocamos cubriendo la empanada. Sellamos los bordes haciendo pliegues con los dedos.

5. Batimos el huevo y pintamos con él la superficie de la masa y los bordes.

6. Con un cuchillo, pinchamos y hacemos un pequeño agujero en el centro de la empanada, para que el vapor salga.

Horneamos a 180° unos 20 minutos aprox. (el tiempo dependerá del tipo de horno) vamos vigilando, y mantenemos dentro hasta que veamos que se dora.

**Nota:** Podemos servir templada, o fría. A mí me gusta tomarla cuando se ha enfriado por completo.

---



queso, ya os decimos que os lo estáis perdiendo, porque son una delicia!

Agradecemos a [Claudia](#) que haya participado con su receta en El Reto de la Croqueta que organizamos hace tiempo en nuestro grupo de Facebook ([pincha aquí para unirte](#)), una receta de tradición familiar.

Es una forma distinta de preparar croquetas, muy original y gustosa. A continuación tenéis todo el detalle para hacerlas en casa.

### El aboraci ón:

1. Vertemos en el bol los 700ml de Agua. Ponemos en el cestillo las patatas con piel y programamos vapor, 100°, 30 minutos. Finalizado el programa, retiramos y enfriamos en agua muy fría.



2. Vaciamos el agua del bol y equipamos con la cuchilla amasar/picar. Ponemos en el bol las patatas peladas y cortadas a cuartos, la mantequilla, la yema de huevo, el perejil y el queso rallado. Salpimentamos y programamos velocidad 6, 1 minuto 30 segundos.



3. Ponemos la masa en una fuente, cubrimos con papel film y dejamos enfriar al menos durante 6 horas en la nevera.

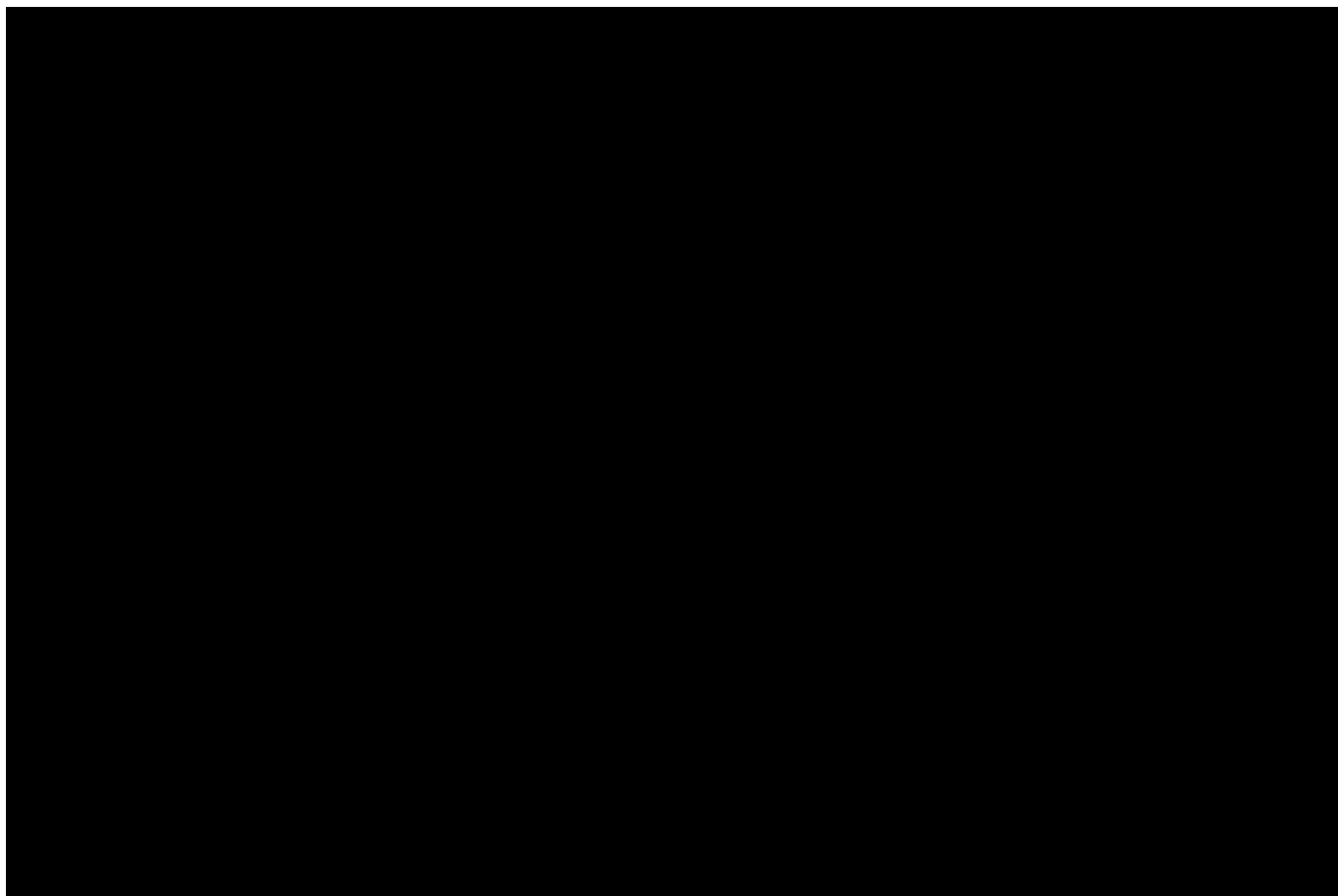
4. Pasado el tiempo, armamos las croquetas, para ello, formamos una bola del tamaño deseado, ponemos en el medio un trocito de queso, cerramos y le damos forma de bolita o croqueta. Para esto, es bueno untarse las manos con aceite.

5. Pasamos las croquetas por harina, huevo y pan rallado.



Freímos en aceite bien caliente.

---



<b>Receta</b>	<b>Focaccia con Sal Marina y Romero</b>
<b>Autor</b>	Claudia Paolini <a href="#">Tarde de Tortas Fritas</a>
<b>Raciones</b>	8-10
<b>Tiempo</b>	30 minutos aprox. (más fermentación y horneado)
<b>Ingredientes</b>	500gr de Harina 2 cucharaditas de Sal 25ml de Aceite de oliva 400ml de Agua tibia 100gr de Patatas hervidas y deshechas 10gr de Levadura fresca 1 rama de Romero fresco 1 cucharadita de Sal marina gruesa

Hola! Si os gusta la focaccia, tras esta receta de [Claudia](#) se

os irán los ojos En esta receta, la ha preparado con sal marina y romero.

La focaccia es muy popular en Italia, y en la cocina de nuestra casa es también muy querida. Es una especie de pan plano que se cubre con hierbas aromáticas y otros ingredientes como tomates secos, aceitunas, cebolla lo que queramos ponerle.

Siempre que tenemos un evento con amigos, o una reunión en familia, solemos hacerla. Resulta muy cómodo para servir, ya que lo cortas en porciones y cada uno va tomando su trozo, sin tener que estar comiendo con cuchillo y tenedor, por lo que va genial para este tipo de situaciones informales.

### Elaboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/pi car. Ponemos en el bol el agua, el aceite y la levadura. Programamos velocidad 3, 30°, 3 minutos.



2. Agregamos la harina y la sal. Programamos pastry P1. Dejamos levar 20 minutos.



3. Añadimos las patatas deshechas y programamos velocidad 5, 5 minutos. Dejamos levar en el bol a 30° durante 45 minutos.



4. La masa es muy líquida y pegajosa. Nos mojamos muy bien las manos para manejarla y la retiramos en un bol, doblándola hacia adentro. Dejamos reposar cubierta con un paño otros 45

mi nutos.

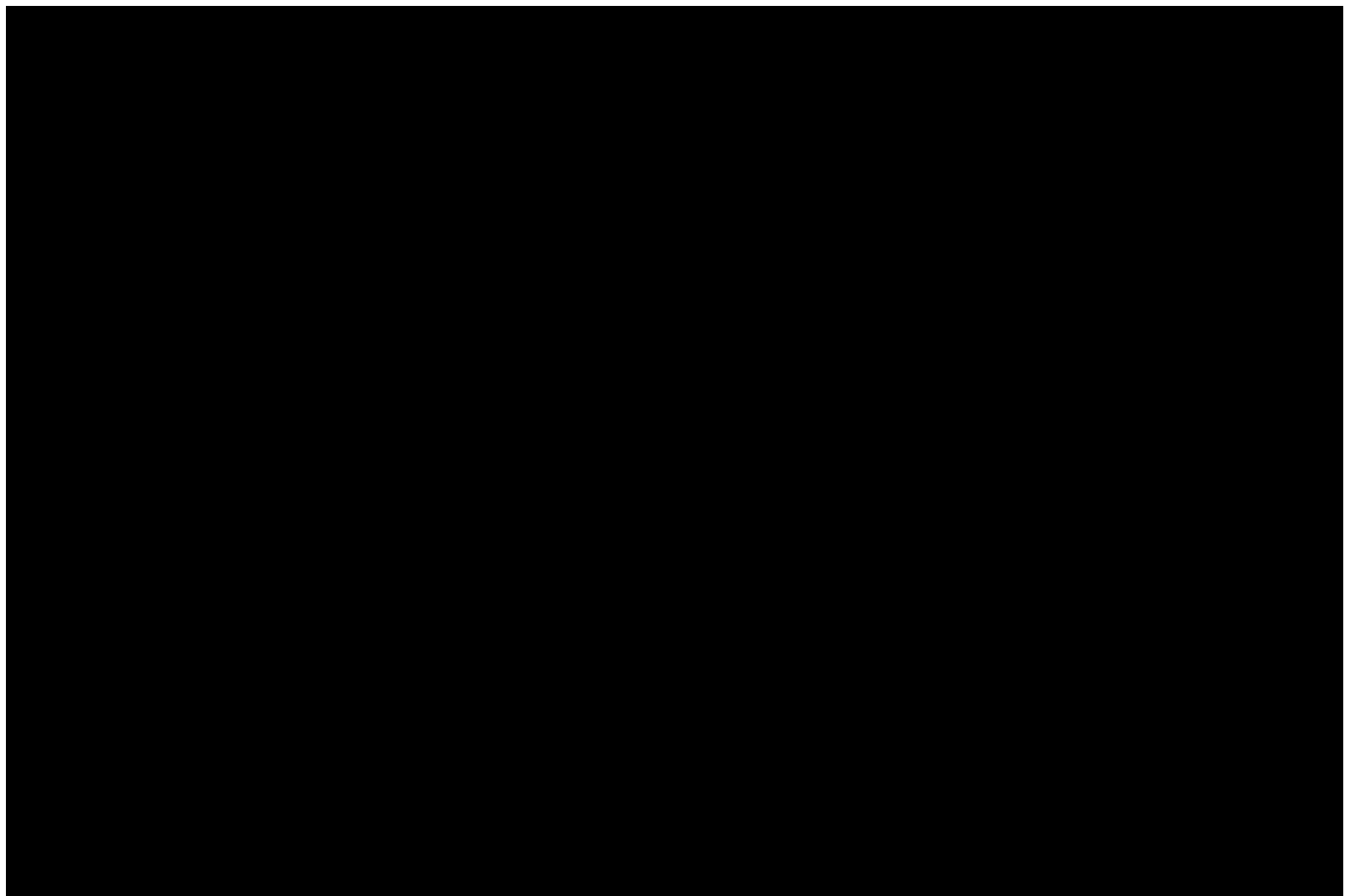
5. Espolvoreamos un poco de harina en la encimera y colocamos la masa. Presionamos un poco, la plegamos, y la dividimos en dos. Untamos dos fuentes de horno con aceite. Colocamos cada trozo en una fuente y con las manos untadas de aceite la estiramos a los bordes.

6. Espolvoreamos con romero y sal marina, dejamos duplicar la masa en un sitio cálido. Mientras, calentamos el horno a 200°.

7. Antes de hornear, presionamos con los dedos haciendo como agujeros. Horneamos durante 20-30 minutos hasta que esté dorada.

**Fuente:** [Passion for Baking](#)

---



Recet a



3. Precalentamos el horno a 200°. Tostamos un poco las rebanadas de pan rociando con una pizca de aceite; sólo un poco, que coja color.

4. Sacamos el pan, extendemos una cucharada del relleno que tenemos en la nevera y ponemos un langostino salpimentado encima. Horneamos 10-15 minutos y vamos mirando, vigilando que no se nos quemé. Servimos templado o caliente.

**Nota:** Podemos dejar el pan tostado y la mezcla preparada con antelación, y así los hacemos cuando deseemos.

**Fuente:** [Ana Sevilla](#)

---

<b>Receta</b>	<b>Muffins de Atún, Brócoli y Coliflor</b>
<b>Autor</b>	RecetasCuisine
<b>Raciones</b>	6-8 unidades
<b>Tiempo</b>	40 minutos (aprox.)

<b>Ingredientes</b>	200gr de Brócoli 200gr de Coliflor 120gr de Atún al natural (2 latas de 60gr peso escurrido) 3 Huevos L 5gr de Levadura química 15gr de Queso parmesano rallado en polvo Especias al gusto (yo he puesto orégano, ajo en polvo y pimienta) 1 pellizco de Sal Semillas de sésamo tostado, sésamo, amapol a
---------------------	---

Hola! Qué os parece si preparamos unos muffins salados. En esta receta, los he preparado con atún, brócoli y coliflor; y han quedado muy buenos, ideales para un picoteo ligero.

Nunca me habría dado por preparar una receta de este tipo, pero desde que me hice amiga de la coliflor, con la receta de la [pizza sin harina, con base de coliflor](#), me he venido

Siempre hay que probar de todo, es lo mejor para descubrir nuevos sabores y que se te ocurran ideas para variar y aumentar nuestro recetario.

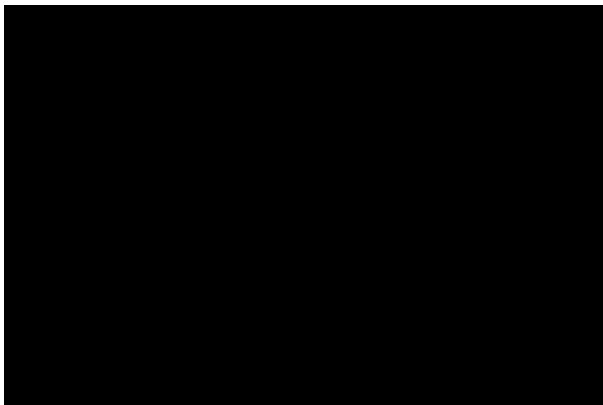
Os dejamos con la receta, y al final de ella, encontrarás también un video donde os mostramos cómo preparamos estos super muffins.

### **Elaboración:**

1. Precalentamos el horno a 180°
2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol la coliflor y el brócoli, sin los ramilletes y previamente lavado. Programamos velocidad 10, (con el tapón) y p  
restos de las paredes del bol y continuamos triturando hasta dejarlo como si fuera cuscús.



2. A continuación, añadimos los huevos que tendremos listos batidos, el atún escurrido, las especias al gusto, la sal, la levadura y el queso rallado. Programamos velocidad 6, 40 segundos.



3. Repartimos la masa en un molde para muffins o magdalenas. Si nuestro molde no es antiadherente, tendremos que engrasarlo antes con un pelín de aceite. Yo he utilizado un molde de silicona, y no he tenido que engrasarlo.



4. Repartimos sobre cada muffin las semillas que hayamos escogido y llevamos al horno donde cocinaremos durante 30 minutos aprox.
5. Sacamos del horno, dejamos unos minutos, desmoldamos y servimos templado o frío.

**Nota:** El atún en lugar de al natural, lo podemos poner en aceite.

Aquí tenéis la receta en video. Que no se os olvide suscribiros a nuestro canal de YouTube.