



COLOMBIA

“EMPANADAS COLOMBIANAS”

INGREDIENTES:

Masa:

½ Kg Harina de Maíz
Agua

Relleno:

½ Kg Carne picada
4 Patatas grandes
5 Tomates maduros, medianos
1 Manojito de cebolletas
Sal y comino
Aceite para freír.



PREPARACIÓN:

1. (Relleno) Se sofríe bien la carne por un lado y por otro se sofríe el tomate y la cebolleta, muy picaditos, se cuece la patata y se hace un puré.
2. Cuando estén todos los ingredientes terminados, se mezcla todo, se agrega sal y una pizca de comino.
3. (Masa) Se calienta agua y se va incorporando la harina, hasta conseguir una masa homogénea. Se hacen bolas pequeñas y se alisan con el rodillo.
4. Se forman círculos y se rellenan con la mezcla anterior, se doblan y se fríen en abundante aceite caliente.

CONSEJOS:

Para hacer una salsa, se sofríe cebolla bien picada con pimentón y guindilla.

Rocío Varela