

EMPANADES D'ESPINACS

 2 h



Ingredients (4 persones)

FARCIT

Espinacs – 1 manat

Ceba – 1

Panses – 1 grapat

Pinyons – 1 grapat

Oli, pebre i sal

MASSA (substituïble per prefabricades)

Aigua – 220 ml

Oli – 220 ml

Farina de rebosteria – 700 g

Sal



MASSA


- Poseu l'**aigua** a **bullir** amb una mica de **sal**. Quan comenci a bullir ho retireu del foc.
- Afegiu l'**oli** i la **farina** a poc a poc, si pot ser **tamisant** per evitar grumolls. Barregeu fins a tenir una massa uniforme.
- Empolvoreu una superfície llisa i neta amb una mica de **farina** i comenceu a amassar a poc a poc, però no gaire estona. La massa ha de quedar tova i sense enganxar-se a les mans.
- Deixeu la massa en un **bol** amb un **drap humit** perquè reposi durant 1 hora.
- Repartiu la massa en 12 porcions. Amb l'ajuda d'un **corró** estireu i doneu forma rodona cada porció, amb uns 2 mm de gruix. Us podeu ajudar amb un **cèrcol**.

EMPANADES

- **Netegeu** i **assequeu** bé els **espinacs**.
- **Talleu** la **ceba** ben fina i cuineu-la a una **paella gran** amb **oli** fins que quedi ben daurada.
- Afegiu les fulles dels **espinacs** a la mateixa **paella** fins que perdin tota l'aigua. Afegiu **sal** durant la cocció. El truc és no deixar de remoure i fer-ho a foc mitjà.
- A l'últim minut afegiu les **panses** i **pinyons** al gust i removeu. Corregiu de **sal** i **pebre**.
- Ompliu cada porció de massa amb una mica de farcit. Ajudeu-vos amb una **forquilla** per segellar les empanades. (Opcional) Pinteu-les amb **rovell d'ou**.
- **Fornegeu** les empanades durant 15 min. a 200 °C.

Altres receptes que podeu fer amb espinacs: Quiche de salmó i espinacs, batut d'espinacs amb llet vegetal i cacau, espinacs a la catalana o amanida d'espinacs i maduixes.

 Trepitja Fort
Lax'n'Busto

 Vi blanc