

Pastel de Forno ou Empanada



P
a
s
t
e
l
d
e
F
o
r
n
o
o
u
E
m
p

anadas

As *empanadas* ou *empanadillas* são um prato tradicional da Espanha, da Argentina, do Chile, do Peru, do Paraguai e da Colômbia. Consistem em pastéis de carne, tipicamente assados, mas que também podem ser fritos e, que são, em geral, bastante picantes, temperados com pimenta de caiena ou malagueta. Os recheios variam mas os mais comuns são de carne de boi, de frango ou ainda de milho (humita) e de queijo com cebola.

O recheio da nossa empanada é de carne bovina moída com um pouco de molho de tomate para não encharcar e de palmito numa versão mais light e vegetariana. Mas você poderá fazer com o recheio que tiver em mãos, pois a massa é super versátil e fácil de fazer. Capriche na quantidade do recheio e tempere com ou sem pimenta...a escolha é sua!

Ingredientes:

Massa:

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farelo de trigo (opcional)
- 100 g de manteiga
- 1 colher de sobremesa de sal

- 180 ml de água morna

Modo de fazer a massa:

1. Coloque a farinha de trigo, o farelo e o sal numa travessa funda junto com a manteiga picada.
2. Amasse com as pontas dos dedos formando uma farofa.
3. Acrescente a água aos poucos e vá amassando até desgrudar das mãos.
4. Se for necessário, adicione um pouco de farinha de trigo para desgrudar.
5. Amasse mais um pouco até dar o ponto e deixe descansar por 1/2 hora.

Recheio de carne:

- 300 g de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de molho de tomate temperado
- 1/2 xícara salsinha picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 2 ovos cozidos picados
- sal se necessário
- Tabasco vermelho a gosto (opcional)

Modo de fazer o recheio:

1. Refogar a carne com a cebola e o alho com óleo
2. Adicionar os outros ingredientes, menos os ovos cozidos. Estes só devem ser colocados depois da carne estar fria.

Recheio de palmito:

- 1 vidro de palmito picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 tomates picados sem pele e sem semente

- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara da água do vidro de palmito
- Sal se necessário

Modo de fazer o recheio:

1. Refogar os palmitos picadinhos com o azeite, cebola e alho.
2. Adicione os tomates, a salsinha e azeitonas.
3. Misture à parte, a farinha de trigo com a água do palmito e jogue dentro da panela do recheio por mais alguns minutos mexendo sempre até engrossar um pouco.
4. Verifique o sal e adicione pimenta de Tabasco Verde se quiser.

Modo de fazer:

1. Abra a massa com o rolo e recorte com o cortador redondo.
2. Abra cada círculo novamente com o rolo até ela ficar maior e mais fina.
3. Adicione o recheio de sua preferência e feche como um pastel.
4. Leve ao forno a 200° C por aproximadamente 30 minutos.