



Ατομικά κρεατοπιτάκια (Empanadas)

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

35'
Χρόνος
Ψησίματος

12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Αυτή η συνταγή έρχεται από την Ισπανία και ουσιαστικά είναι μικρά κρεατοπιτάκια που ονομάζονται Empanadas! Είναι ιδανική για πάρτυ και να τα προσφέρετε σαν ορεκτικό ή σαν finger food!

Για τη ζύμη

- Βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι στο πολυμίξερ με το φτερό και τα φέρνουμε μια βόλτα να ανακατευτούν. Ρίχνουμε το βούτυρο και τα χτυπάμε μέχρι να μοιάζουν με ψίχουλα.
- Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά, το ξίδι, το νερό και τα χτυπάμε με ένα πιρούνι. Καθώς γυρνάει το μείγμα με το αλεύρι ρίχνουμε μέσα το μείγμα των υγρών και ανακατεύουμε για μερικά δευτερόλεπτα.
- Αδειάζουμε πάνω σε αλευρωμένο πάγκο και με τα χέρια μας ενώνουμε όλα τα υλικά. Ζυμώνουμε για μερικά δευτερόλεπτα.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο κομμάτια, τα πλαταίνουμε με το χέρι μας και τα τυλίγουμε με μεμβράνη. Τοποθετούμε τη ζύμη στο ψυγείο για τουλάχιστον μια ώρα.

Για τη γέμιση

- Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε μια φαρδιά κατσαρόλα με λίγο λάδι. Ρίχνουμε και τα αρωματικά να δώσουν τα αρώματά τους στο λάδι.
- Βάζουμε τον κιμά και τον σοτάρουμε μέχρι να χάσει το κόκκινο χρώμα και να μην έχει πια γρομπαλάκια.
- Προσθέτουμε τις ελιές, τις σταφίδες, αλάτι, πιπέρι και τη ντομάτα.
- Σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για άλλα 5 λεπτά μέχρι τα περισσότερα υγρά να έχουν εξατμιστεί. Σε αυτό βοηθάει και η φαρδιά κατσαρόλα.
- Η γέμιση είναι έτοιμη όταν φαίνεται ζουμερή αλλά δεν υπάρχουν γύρω πολλά υγρά και έχει μείνει η γέμιση μόνο με το 'λάδι' της.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το αυγό και αφήνουμε να κρυώσει.
- Με τον πλάστη ανοίγουμε φύλλο και με ένα καπάκι από μπολ ή με ένα τσέρκι κόβουμε 12 δίσκους διαμέτρου 15 εκατοστών.
- Στη μέση κάθε δίσκου ζύμης βάζουμε 2-3 κ.σ. γέμιση. Έχουμε δίπλα μας ένα μπολ με νερό και βρέχουμε την περιφέρεια του κύκλου της ζύμης.
- Διπλώνουμε στη μέση και κολλάμε τα δύο άκρα κάνοντας 'μισοφέγγαρο'. Με ένα πιρούνι πατάμε τα σημεία που ενώθηκε η ζύμη για να τα κλείσουμε καλά. Χτυπάμε ένα αυγό με λίγο νερό και περνάμε τις πίτες από πάνω με ένα πινέλο.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα. Ψήνουμε τις πίτες για 25 λεπτά.

Tip

Αν δεν έχουμε αέρα στον φούρνο τότε καλό θα είναι να βάλουμε το ταψί στο πάνω μέρος του φούρνου στην αρχή του ψησίματος και μετά στο κάτω μέρος για να ψηθούν ομοιόμορφα οι πίτες!

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 1/2 κ.γ. αλάτι
- 200 γρ. βούτυρο, κομμένο σε κυβάκια
- 125 γρ. νερό, παγωμένο
- 2 κ.σ. ξίδι, λευκό
- 2 αβγά

Για τη γέμιση

- 2 αβγά, κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 400 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 2 κ.σ. σταφίδες, Ξανθές
- 4-5 ελιές, χωρίς κουκούτσι, ψιλοκομμένες
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αβγό, για το άλειμμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

375 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	27%	50%	13%
4.5 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
5%	30%	9%	22%