



# Empanadas με κιμά κοτόπουλο και τσορίθο

25'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

18

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 100 γρ. τσορίθο
- 250 γρ. κιμά κοτόπουλο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- 50 γρ. τυρί κρέμα
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο
- 2 φύλλα σφολιάτας
- 1 κρόκο, από μέτριο αβγό, αραιωμένο σε 2 κ.σ. νερό

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε ένα **γουόκ** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε το τσορίθο σε κυβάκια και το σοτάρουμε για 2 λεπτά.
- Αφαιρούμε τα κομμάτια του τσορίθο και σοτάρουμε τον κιμά για 3-4 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά τσίλι, την κόκκινη πιπεριά, το σκόρδο και τα σοτάρουμε για 3 λεπτά.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το κύμινο, και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε για 1 λεπτό να απορροφηθεί από τα υλικά.
- Αποσύρουμε το γουόκ από τη φωτιά, ρίχνουμε το ξύσμα από το λάιμ, το τυρί κρέμα, και ανακατεύουμε με την κουτάλα.
- Ψιλοκόβουμε τον κόλιανδρο, τον ρίχνουμε στο γουόκ, και ανακατεύουμε με την κουτάλα.
- Αφήνουμε τη γέμιση στην άκρη μέχρι να κρυώσει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C στον αέρα.
- Απλώνουμε τα φύλλα της σφολιάτας στον πάγκο εργασίας και τα κόβουμε με στρογγυλά κουπ πατ διαμέτρου 10 εκ.
- Μοιράζουμε τη γέμιση στο κέντρο του κάθε κύκλου.
- Αλείφουμε ελαφρά με νερό περιμετρικά τις άκρες κάθε κύκλου και διπλώνουμε στα 2 σχηματίζοντας μισοφέγγαρα.
- Πιέζουμε τις άκρες με ένα πιρούνι και τοποθετούμε τα empanadas σε δύο **ταψιά** με λαδόκολλα.
- Αλείφουμε τα empanadas με τον αραιωμένο κρόκο και ψήνουμε για 20-22 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                          |                              |                           |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 244<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 15.0<br>Λιπαρά (γρ.)     | 7.5<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 19.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 12%                       | 21%                      | 38%                          | 7%                        |
| 2.0<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 8.2<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 1.0<br>Φυτικές<br>Ινες (γρ.) | 0.46<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 2%                        | 16%                      | 4%                           | 8%                        |