



Empanadas leggere al
profumo di basilico

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Brisée Leggera
- 1 Uovo
- 200 g di Pomodori a cubetti
- 200 g di Mozzarella per pizza
- 2 cucchiaini di Basilico fresco
- 50 ml di Olio extra vergine di oliva
- 1 Peperoncino

Preparazione

1. In un a ciotola mescolate insieme la mozzarella tagliata a cubetti, i pomodori - anch'essi a cubettini - e il basilico tritato grossolanamente. Srotolate la brisee, tagliate con un coppapasta 8 dischi larghi 10 cm di diametro e versatevi al centro un cucchiaino di ripieno per ogni cerchio. Chiudete i cerchi a mezzaluna, premendo con i rebbi di una forchetta. Sbattete il tuorlo con un filo di acqua e poi spennellate il mix sulle empanadas. Trasferitele in una teglia coperta con carta da forno e infornate a 180° per 20 minuti. Nel frattempo preparate la salsa al basilico: tritate finemente il basilico, aprite un peperoncino secco, e trasferite entrambi gli ingredienti in un barattolino con l'olio e un pizzico di sale. Una volta pronte le empanadas, usate l'olio aromatizzato per condirle.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

⌚ 30

⊕ 4 4 persone