



Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Agua

Empanadas veganas

Ingredientes (para 2 raciones)

6 obleas pequeñas de masa de empanada (masa vegetariana)

30 g de soja texturizada

60 g de cebolla

60 g de setas de temporada

60 g de zanahoria

80 g de sofrito de tomate

Pasas sultanas

Orégano

Elaboración

1. Hidratar la soja con el doble de su volumen en agua durante 10-15 minutos. Escurrir bien y reservar.
2. Pelar y picar la zanahoria y la cebolla.
3. Rehoglarlas en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén sofritas.
4. Lavar y picar las setas. Añadir a la sartén y dejar cocer a fuego suave hasta que se evapore el agua.
5. Añadir la soja y el sofrito de tomate. Remover, dejar cocer todo un minuto más y añadir las pasas y una pizca de orégano y pimienta. Reservar.
6. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada del relleno escogido en el centro de cada una. Mojar los dedos con agua y humedecer las puntas de la oblea, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en los bordes con los dedos.
7. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlas sobre una bandeja de horno. Cocer al horno durante 10-12 minutos a 180 °C.
8. Dejar enfriar ligeramente antes de consumir.

Recomendaciones

Se pueden utilizar de relleno las verduras que más apetezcan (guisantes, acelgas, puerros, espinacas, etc.).