



Empanadas calientes de carne y fideos

Ingredientes (para 2 raciones)

6 obleas pequeñas de masa de empanada

135 g de carne magra de ternera

100 g de cebolla

50 g de fideos de arroz

1 huevo

Orégano

Aceite de oliva virgen

Pimienta negra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Hervir en un cazo con agua los fideos de arroz durante un minuto. Escurrir y reservar.
2. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
3. Pelar la cebolla y rallarla.
4. Sofreír la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrito la carne.
5. Incorporar la carne y los fideos. Remover, dejarlo cocer todo un minuto más y añadir el orégano, sal y pimienta. Reservar.
6. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo un pliegue en la oblea con los dedos.
7. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
8. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.
9. Servir con un poco de salsa de tomate frito.

Recomendaciones

En caso de mucositis, evitar que la pasta se sobrecueza y quede dura, y si se requiere, acompañar con una salsa suave para facilitar la deglución.