

EMPANADAS

 1 heure

avec salade

Ingredients:

- $\frac{1}{3}$ d'aubergine
- $\frac{2}{3}$ de courgette
- $\frac{1}{3}$ de poivron rouge
- $\frac{2}{3}$ d'oignon jaune
- 1 gousse d'ail.
- 1 tomate cœur de bœuf.
- 10 g d'huile d'olive
- 5 g de concentré de tomate
- 4 g de vinaigre de Xérès.
- 1 pincée de cumin, épices espagnoles, piment, origan
- 1 pâte brisée.
- 25 g de parmesan..
- 5 g de persil frais.
- Zeste d'un demi-citron.

Instructions:

1. Coupez en cube les légumes.
2. Faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile pendant 5 à 6 min. Ajoutez l'aubergine et laissez cuire 4 à 5 min. Ajoutez la courgette et poursuivez la cuisson 3 à 4 min. Incorporez l'ail, le concentré de tomate et les épices. Mélangez pendant 1 min. Ajoutez les dés de tomates, salez et poivrez.
3. Couvrez la poêle et laissez mijoter 10 min. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 20 min. Éteignez le feu. Ajoutez le vinaigre, le parmesan, le persil, le zeste de citron. Déroulez la pâte brisée et découpez des cercles de 10 cm. Déposez de la garniture au centre, refermez en demi-lune et soudez les bords à la fourchette. Enfouez 18 à 20 minutes (ou 12 minutes à 170°C à l'Airfryer).



Quantité: 2 personnes

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 55 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 240 kcal

Protéines : 6 g

Glucides : 25 g

Dont sucres : 2 g

Lipides : 13 g

Fibres : 2 g

Fer : 1.0 mg

→ 1 portion : 580 kcal