



## Empanadilla de verduras



30 min



15 raciones



fácil

### Ingredientes



Zanahoria baby congelada  
150 gr



Guisante congelado  
200 gr



Acelga congelada  
100 gr



Espinaca congelada  
100 gr



Cebolla blanca y morada 2 ud



Tomillo fresco 1 rama



Harina 40 gr



Leche 400 ml



Obleas 15 ud



Aceite de oliva 100 ml



Sal, pimienta y nuez moscada

### Elaboración

Pelar y cortar las cebollas en brunoise.

Añadir en una olla el aceite de oliva virgen extra y, a fuego muy bajo, pochar los dos tipos de cebolla junto con el tomillo para aromatizar la receta. Cuando la cebolla esté de aspecto transparente, incorporar la harina, mover constantemente y cocinar unos minutos.

A continuación, ir añadiendo poco a poco la leche – si es templada, mejor – para evitar cualquier grumo hasta conseguir una salsa homogénea. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando esté la bechamel, en otra sartén con un chorro de aceite de oliva, saltear las **verduras** con un toque de sal.

Incorporar las **verduras** a la bechamel, mover y guardar en la nevera hasta que esté completamente fría.

Estiraremos las obleas, poner dos cucharas medianas de la mezcla de bechamel y **verduras** y cerrar.

Freírlas en aceite muy caliente y escurrir para evitar el posible exceso.



receta cortesía del blog [The Gourmet Journal](#)

