



Empanada integral

Tempo de Preparo:

🕒 00:40

Rende:

🍽️ 8 Porções

Ingredientes

Recheio:

- 200g de uvas-passas brancas sem caroços
- 2 colheres (sopa) de Manteiga Com Sal Tirolez
- 1 dente de alho bem picado
- 1 alho-poró pequeno cortado em tiras finas
- Sal e pimenta-do-reino
- 200g de Queijo Minas Padrão Light Tirolez

Massa:

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de sal
- 100 g de Manteiga Com Sal Tirolez

Finalização:

- Azeite
- Leite

Modo de Preparo

Comece pelo recheio: ferva 100 ml de água e hidrate as uvas-passas por cerca de 10 minutos. Reserve.

Aqueça a Manteiga Com Sal Tirolez e refogue o alho e o alho-poró até que estejam ligeiramente dourados.

Escorra o líquido das uvas-passas e misture ao alho-poró. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Corte o queijo na metade, no sentido horizontal, e faça palitos com cerca de 2 x 3 cm. Reserve.

Faça a massa: em uma tigela, misture a farinha de trigo integral e o sal. Aos poucos, incorpore a manteiga na farinha.

Adicione 250 ml de água fria aos poucos, apertando a massa com as pontas dos dedos e incorporando os ingredientes.

Sove a massa até que esteja lisa e homogênea.

Monte as empanadas: divida a massa em 8 partes iguais e modele bolinhas.

Abra cada bolinha na palma das mãos, deixando-a com uma espessura de cerca de 1 cm.

Disponha cerca de 5 palitos do Queijo Minas Padrão Light Tirolez no centro de cada uma e 1 colher (sopa) do recheio.

Una as bordas das empanadas, dobrando-as ao meio e apertando bem para a massa aderir.

Faça pequenas dobras, como pregas de uma saia, para fechar as empanadas.

Coloque-as em uma assadeira untada com azeite, pincele-as com leite e asse em forno médio a 180°C, preaquecido, por 35 minutos ou até que estejam com o fundo ligeiramente dourado.