

# Empanadas de espinaca, jamón y mozzarella : Una receta rica y sencilla

21/03/2024



Las empanadas de espinaca son una deliciosa opción para aquellos que buscan incorporar más vegetales en su dieta y disfrutar de un sabor único. Esta receta combina la frescura de la espinaca, la suavidad de la salsa blanca y el jamón cocido, y la cremosidad de la ricota y la mozzarella.

Preparar estas empanadas es muy fácil, y el resultado es simplemente espectacular. Acompáñame en este recorrido paso a paso para aprender a hacer estas deliciosas empanadas de espinaca.

## Cómo preparar empanadas de espinaca

Para preparar estas deliciosas empanadas, vamos a necesitar:

## Ingredientes:

- 300 g de Espinaca cocida
- 150 g de Salsa blanca
- 100 g de Jamón cocido
- 1 Cebolla
- 200 g de Ricota
- Mozzarella (aproximadamente 16 tiras)
- Tapas para empanada (aproximadamente 16 unidades)
- 1 Huevo para pincelar
- 2 Huevos duros
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada (opcional)

## Preparación

1. En una sartén, saltea la cebolla picada finamente hasta que esté transparente. Agrega la espinaca cocida y escurrida, y cocina por unos minutos para que los sabores se mezclen. Retiramos del fuego.
2. En un recipiente aparte, mezcla la espinaca con la salsa blanca y la ricota. Si deseas, puedes añadir un poco de nuez moscada rallada para realzar los sabores.
3. Agrega el jamón cocido cortado en cubitos pequeños y los huevos duros picados. Mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Condimenta con sal y pimienta al gusto.
4. Precalienta el horno a 180°C.
5. Toma una tapa para empanada y coloca una cucharada generosa de la mezcla de espinaca en el centro. Agrega una tira de mozzarella encima.
6. Humedece los bordes de la tapa con agua y dóblala en la mitad, presionando los bordes con un tenedor para sellarlas bien o haciendo el clásico repulgue. Repite este proceso con el resto de las tapas y el relleno.
7. Coloca las empanadas en una bandeja para horno previamente engrasada o cubierta con papel de hornear.

8. En un recipiente aparte, bate el huevo y pincela la superficie de las empanadas con él. Esto les dará un bonito color dorado al hornearse.
9. Lleva las empanadas al horno precalentado y hornéalas durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.
10. Retira las empanadas del horno y déjalas enfriar ligeramente antes de servir. Puedes acompañarlas con una ensalada fresca o disfrutarlas solas.

¡Listo! Ahora puedes deleitarte con estas exquisitas empanadas de espinaca. La combinación de sabores y texturas hará que sean un éxito en cualquier ocasión, ya sea como aperitivo, plato principal o incluso para llevar en un picnic.

## Tips y consejos

Aquí tienes algunos tips y consejos para preparar unas deliciosas empanadas de espinaca:

- **Utiliza espinacas frescas o congeladas:** Siempre es preferible utilizar espinacas frescas, pero si no las encuentras, las espinacas congeladas también funcionan bien. Solo asegúrate de descongelarlas y escurrirlas completamente antes de utilizarlas en el relleno.
- **Salsa blanca casera:** Preparar la salsa blanca casera le dará un sabor y textura excepcionales a tus empanadas de espinaca. Puedes hacerla mezclando manteca derretida, harina y leche caliente hasta obtener una salsa espesa y suave.
- **No sobrecargues las empanadas:** Es importante no poner demasiado relleno en cada empanada, ya que podría dificultar el sellado y causar que se rompan durante la cocción. Una cucharada generosa de relleno es suficiente para cada empanada.
- **Sella bien las empanadas:** Asegúrate de sellar bien los bordes de las empanadas presionando con un tenedor o

usando el método de repulgue de tu elección. Esto evitará que se salga el relleno durante el horneado.

- **Hornea a temperatura adecuada:** Para obtener unas empanadas doradas y crujientes, es importante precalentar el horno a una temperatura adecuada, generalmente alrededor de 180-200°C (350-400°F). Esto asegurará que la masa se cocine de manera uniforme y adquiera un bonito color dorado..
- **Congela las empanadas:** Si quieres preparar empanadas de espinaca en cantidad, puedes congelarlas antes de hornear. Colócalas en una bandeja separadas con papel de hornear, congélalas y luego transfírelas a una bolsa o recipiente apto para congelador. De esta manera, podrás disfrutar de empanadas caseras en cualquier momento solo horneándolas directamente desde el congelador.
- **Asegúrate de escurrir bien el relleno:** La espinaca puede contener bastante agua, por lo que es importante escurrirla adecuadamente después de cocinarla. De esta manera, evitarás que el relleno quede demasiado líquido y empape la masa de las empanadas, lo que podría hacer que se ablanden.



Fuente: [www.culinaryrecipes.top](http://www.culinaryrecipes.top)