

# エンパナーダ

材料（4人分）【生地】（16個分）

薄力粉	200g
マーガリン	40g
ぬるま湯	70～80cc
塩	小さじ1/3
揚げ油	



## 作り方

- ①ぬるま湯に塩を入れ、溶かす。
- ②ボールに薄力粉を入れ、バターを混ぜ、ぬるま湯を注ぎながら粉と少しずつ混ぜ合わせる。
- ③生地をこねてまとめる。ビニール袋に入れ、生地を寝かせる。
- ④生地を16等分して、ボールに丸め、のぼし、直径10cmの円型を作る。
- ⑤皮の中央に具を置き、ふちに水をつけて、半分に折り、レプルゲかフォークの先ではじを押して閉じる。
- ⑥油で揚げる

## トルタ・フリータの作り方

- ①上記④の円型生地に指で皮の中央に穴をあけ、そしてフォークを使って生地空気抜きの穴を開ける。
- ②油で揚げる。
- ③上から砂糖をふりかける。

### [具1] (8個分)

牛ひき肉 100g  
玉ねぎ (みじん切り) 1/2個  
ピーマン (1cm幅に切る) 1/2個  
塩 小さじ1/3  
にんにく (みじん切り) 1かけ  
こしょう、パプリカ、オリーブオイル  
\*オリーブ (水煮) 5~6個  
\*茹で卵 1/2個 (みじん切り)



#### 作り方

- ①鍋にオリーブ油とにんにく、玉ねぎを入れて色づくまでよく炒め、ピーマンを加えて炒める。
- ②ひき肉を加えて炒め、火が通ったら塩、こしょう、パプリカを入れて煮汁がなくなるまで煮込む。

### [具2] (8個分)

ピザ用チーズ 50g  
ハム 40g  
コーン 50g  
粉チーズ 大さじ2  
卵 1/2個  
オレガノ 少々



#### 作り方

ハムは1cm角に切り、すべての材料をボールに入れて、混ぜる。

### サルサ クリオージャ

トマト (みじん切り) 1/2コ  
にんにく (みじん切り) 1かけ  
パセリ、オレガノ 各小さじ1/2  
酢 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ1と1/2  
塩 小さじ1/2

\*好みで唐辛子

