

Entradas Salgados

Empadinhas de Frango, Chouriço e Azeitonas

45 min. Médio Económico 16 doses

Ingredientes

480 g de farinha
1 c. de sopa de fermento em pó
200 g de margarina/manteiga
125 ml de leite frio
1 gema de ovo batida
250 g de peito de frango grelhado/assado/cozido
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
75 g de azeitonas pretas picadas
25 g de margarina
250 g de leite

Informação nutricional

Energia	236,4 kcal	12%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	11,5 g	16%*
Hidratos de Carbono	24,3 g	9%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Massa: Num recipiente largo, junta todos os ingredientes e amassa muito bem até obter uma massa bastante elástica (se for necessário junta um pouco mais de farinha ou leite).
2. Faz uma bola com a massa e coloca-a no frigorífico durante 20 minutos. Após este tempo, estica a massa sobre uma superfície enfarinhada até que fica com 0.5cm ou 1 cm de espessura.
3. Corta a massa em círculos (podes utilizar um copo), fazendo algumas maiores e outras mais pequenas (usa a parte mais larga da forma que usar para cortar) para servirem de tampas.
4.

Coloca os círculos de massa maiores em formas de empadinhas previamente untadas com margarina e polvilhadas com farinha (usei formas de queque).

5 Recheia com duas ou três colheres do preparado da carne, pressiona e fecha com as tampinhas. Pincela as empadinhas com a mistura de ovo e leite.

6 Leva ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 25-35 minutos, ou até dourarem e a massa estiver cozinhada.

7 Recheio: Numa panela coloca o azeite, os alhos e a cebola, deixa refogar ligeiramente, junta a carne desfiada e o chouriço. Deixa fritar um pouco e tempera com sal e a pimenta, deixa cozinhar mais um pouco.

8 Em seguida, retira do lume, junta as azeitonas picadas, o béchamel, mistura e reserva até arrefecer na totalidade.

9 Molho Béchamel: Começa por aquecer o leite, sem deixar ferver. Num outro tacho derrete a manteiga em lume brando, e junta a farinha a pouco e pouco, mexendo bem com uma colher de pau.

10 Vá juntando o leite, pouco de cada vez, mexendo sempre com uma vara de arames para que não crie grumos. Continua sempre a mexer até sentir que o molho começa a engrossar.

11 Quando se começarem a formar as primeiras bolhas da fervura, para de mexer e deixa cozinhar até ficar espesso.

12 Tempera com sal, pimenta e um pouco de noz moscada e deixa cozinhar mais um pouco.