

WELLINGTON DE GANDULES



<https://menutritionpr.com>



INGREDIENTES

- 1/2 cebolla, picada en cubos
- 1/2 taza zanahoria, picada en cubos
- 1/2 taza pimientos morrones, picado en cubos
- 1/4 taza sofrito
- 10 aceituna, rebanadas
- 1/2 cda. comino
- 1/2 cda. orégano molido
- 1 hoja de laurel
- 1 lata gandules, bajo en sodio
- 1 hoja recaó, picado
- Puff Pastry Sheet, descongelado o haz la masa (receta en website)

Rinde: 4 porciones

VALOR NUTRICIONAL

465 calorías
26 g grasa
403 mg sodio
49 g carbohidratos
6 g fibra
10 g proteína
52 mg fósforo
515 mg potasio

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén grande, sofríe en agua las cebollas y zanahorias por 5 minutos a fuego mediano.
2. Añade el sofrito, los pimientos, las aceitunas, el comino, el orégano, la hoja de laurel y la lata de gandules con su líquido. Deja cocinando sin tapa a fuego bajo hasta que el líquido se evapore.
3. Añade el recaó picado y apaga la estufa. Deja que se enfríe un poco.
4. Engrasa una bandeja para hornear. Coloca la masa en el centro de la bandeja.
5. Añade el relleno en el centro de la masa haciendo una línea. Luego, dobla la masa (en la imagen, por las líneas entrecortadas) hacia el centro del relleno para cerrarlo.
6. Une la masa en los extremos. Has varios cortes diagonales con un cuchillo arriba de la masa. Con una brocha, añade un poco de aceite por encima para que se dore.
7. Hornea a 400 F por 25-30 minutos o hasta que se vea dorada la masa.

