

# WONTONS DE ESPINACAS, PIÑONES Y TOMATE SECO



## Receta

### Ingredientes

- 200g de harina común
- Harina de maíz
- Salsa tamari
- Sésamo
- Cilantro fresco
- 3g de sal

Para el relleno:

- 150g de espinacas congeladas
- 50g tomate seco deshidratado Trevijano
- 100g de cebolla picada
- 80g de piñones
- 10g de jengibre
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra



**Tomate Deshidratado**

### Preparación

- 1** – En un bol, hacemos un volcán con la harina y en el centro añadimos 100ml de agua tibia y la sal. Mezclamos bien y lo amasamos unos minutos hasta tener una textura fina, cubrimos con un paño y lo dejamos reposar 30 minutos.
- 2** – Cocemos las espinacas en agua hirviendo 3 minutos, las escurrimos y picamos bien. Mientras tanto, hidratamos los tomates en agua caliente en un bol durante 20.
- 3** – Pochamos la cebollas picada en una sartén 10 minutos con aceite de oliva. Añadimos el jengibre rallado, el tomate picado, las espinacas y los piñones.
- 4** – Cortamos la masa de los wontons en porciones de 1cm de grosor. Añadimos la harina de maíz a la mesa y estiramos las porciones con un rodillo hasta hacerlas muy finas. Cortamos y damos forma redonda o cuadrada.
- 5** – Ponemos en cada cuadradito de masa una bolita de relleno, la doblamos por la mitad y cerramos bien. Pintamos o rociamos con un poco de aceite de oliva e introducimos en el Air Fryer durante 6 minutos a 170°C.
- 6** – Retiramos y servimos con un poco de salsa de tamari, cilantro fresco y sésamo. ¡A disfrutar!

 60'



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1301 kJ 309 kcal
Grasas (g)	14
de las cuales Saturadas (g)	2,3
Hidratos de carbono (g)	34
Fibra alimentaria (g)	4,0
Proteínas (g)	6,6
Sal (g)	0,63