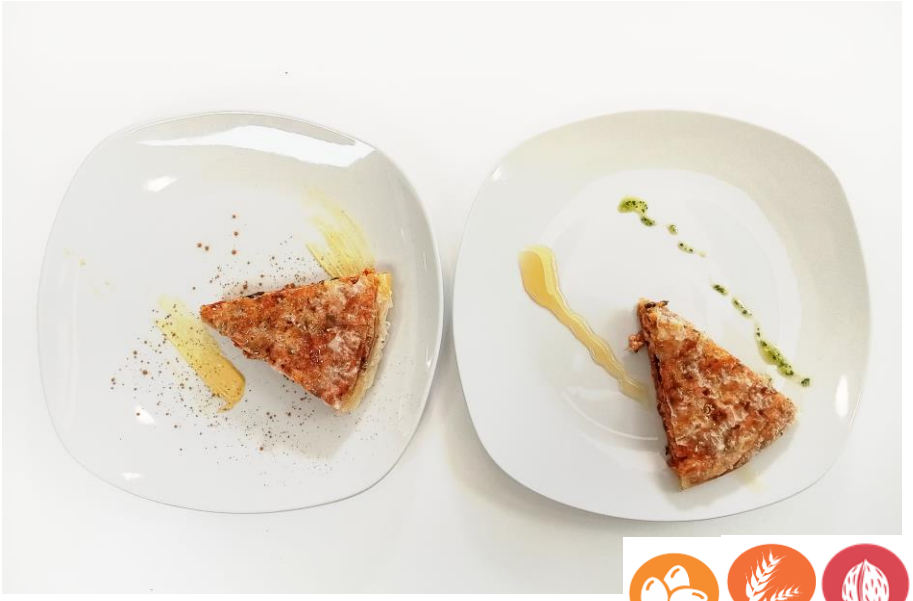
# RecetaKA

# PASTELA VEGETARIANA EXPRESS (TAPA)



**Ingredientes para 8 raciones:** 1 tofu firme / 16 aceitunas verdes / 30 g almendras tostadas y picadas/ 3 cucharadas de concentrado de tomate / 3 cucharadas de perejil fresco picado / 3 cucharadas de cilantro fresco picado / hebras de azafrán / canela / soja / 1 huevo / 6 hojas de pasta filo / aceite de oliva virgen extra

HUEVOS · CONTIENE GLUTEN · FRUTOS DE CÁSCARA

**Elaboración**

1. En un bol echar el tofu desmenuzado previamente estrujado para quitar el agua.
2. Añadir las aceitunas picadas, las almendras picadas, el tomate concentrado, el perejil y el cilantro, unas hebras de azafrán, un toque de canela y un chorro de salsa de soja. Mezclar perfectamente.
3. Añadir 1 huevo. Mezclar perfectamente.
4. **Trabajar con la masa filo:** Sacar una hoja, untarla con aceite de oliva virgen extra, pasarla al fondo de una sartén antiadherente. Espolvorear con canela. Añadir 2 hojas más de pasta filo también untadas con aceite y colocarlas desde el centro hacia afuera . Una a cada lado de la sartén pero éstas desplazadas del centro la mitad. Añadir el relleno y uniformar con espátula o lengua.
5. Doblar las hojas salientes hacia el centro procurando cubrir todo el relleno.
6. Añadir otra hoja de masa filo en el centro y doblar hacia abajo recogiendo todo el armado anterior. Colocar un plato por arriba recogiendo cualquier sobrante.
7. Cocer a fuego medio durante 3’ a 4’ de cada lado o hasta que esté ligeramente dorada la masa. Dar la vuelta, volcar a la sartén y cocer durante 3’ a 4’ sin tapar.
8. Sacar de la sartén. Añadir chorritos de miel, canela, pimienta negra y limón rallado. Cortar y emplatar.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

***Nota:*** *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*



Red de Escuelas de Cocina Infantil