

Zubereitungs- angaben

EMPANADAS
& CO



Empanadas mit Weizenmehl

20g Empanadas:

- Frittieren, ca. 2 Min.. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 5 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 5 Min.
- Backen (Umluft), mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 3 Min.

30g Empanadas:

- Frittieren, ca. 2 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 7 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 7 Min.
- Backen (Umluft), mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 5 Min.

50g Empanadas:

- Frittieren, ca. 4 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 10 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 10 Min.
- Backen (Umluft), mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 5 Min.

Minih Herzen

- Frittieren, ca. 2 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, ca. 5 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 3 Min.
- Backen im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen, ca. 8 Min.

Empanadas mit Ribelmaismehl

20g Empanadas:

- Frittieren, ca. 2 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 5 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 5 Min.
- Backen (Umluft): Mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 3 Min.

30g Empanadas:

- Frittieren, ca. 3 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 7 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 7 Min.
- Backen (Umluft), mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 5 Min.

50g Empanadas:

- Frittieren, ca. 4 Min. (Öl 180 Grad)
- Dämpfen - Pochieren, in Salzwasser ca. 10 Min.
- Anbraten mit Öl oder Butter, ca. 10 Min.
- Backen (Umluft), mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und im auf 250 Grad vorgeheizten Umluft-Backofen, ca. 7 Min.