



## Esfijas – Empanadas de Carne Árabes

### **Hace 30 a 34 esfijas**

750 gramos de carne molida  
1 cebolla blanca o amarilla – picada finita  
Una pizca de comino molido  
Hasta 1 taza de yogurt griego natural o Labne  
1 taza de yerba buena o menta bien picada  
Masa de empanadas o de hoja  
1 huevo batido con un chorrito de crema o leche

Caliente su horno a 190 grados C (375 F).

Ponga un poco de aceite en una sartén y agregue la carne. Sazone con sal y pimienta y dore la carne – separando los grumos de vez en cuando. Una vez dorada póngala en un colador dentro de un bol y drene la carne. No descarte la grasa en su lava platos. Tirela a la basura.

Agregue un poco más de aceite al sartén y añada la cebolla. Cocine la cebolla por unos cinco a seis minutos hasta que se suavice y se ponga transparente. Retorne la carne al sartén y mezcle bien. Deje que la carne y la cebolla cocinen unos minutos. Trabaje a temperatura mediana.

Agregue el comino y mezcle. Agregue ½ taza de yogurt o labne. Si es que la carne no está húmeda agréguele más de ¼ taza en ¼ taza. Es muy importante que esta carne este bien mojadita porque si no las esfijas le saldrán muy secas. Mezcle bien y apague el fuego.

Prepare su masa cortándola en redondos. Ponga una cucharilla de relleno al medio. Pinche los bordes de un lado y selle bien. Repita con el otro lado. Gire la esfija y una los bordes del medio dejando un pequeño orificio.



Pinte las esfijas con el huevo batido y métalas al horno y cocine las esfijas por unos 20 minutos hasta que la parte de abajo empiece a dorar. Sirva con extra yogurt.

2 Esfijas - 129,56 calorías; Grasa 8,66 grs (sáb 2,40; monofónico 3,67; poli 1,98); PROTEÍNA 4,91 grs; FIBRA 0,25 grs; CARBS 8,13 grs; 14,23 mg de colesterol; HIERRO 0,51 mg; SODIO 112,77 mg; Calcio 18.81 mg

©TheFrugalChef™2014

[www.TheFrugalChef.com](http://www.TheFrugalChef.com)