Pescados

burritos estirios de aceite de pipas de calabaza con relleno de rúcula y huevo o de atún

Primer plato	70 Minutos	Media
Tipo de receta	Preparación	Dificultad

Ingredientes para 6 personas

140 gr de harina de trigo
1 cucharita de sal
6 cucharadas de aceite de pipas de calabaza
250 ml de agua
Aceite para freír

Para el relleno:

a)Rúcula/huevo
6 huevos duros
150 gr de rúcula
400 gr de tomates
½ vaso de nata ácida
1 cucharadita de mayonesa
½ cucharadita de mostaza
½ cucharadita de curry
½ cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
Pimienta recién molida

b) atún
1 lata de atún (se puede usar cualquier pescado ahumado)
200 gr de tomates “cherry”
1 ½ vaso de nata agria
1 lata de maíz (aprox. 250 gr)
1 lata de alubias rojas (aprox. 250 gr)
3 huevos duros
sal, pimienta
Hierbas aromáticas al gusto (p.ej. orégano, eneldo, mejorana, albahaca, hisopo, estragón, etc…)

Preparación

Tortillas: Hacer una masa con todos los ingredientes y dejarla reposar 15 minutos. Tras este tiempo hacer 12 porciones con la masa y estirarlas bien sobre una superficie enharinada hasta conseguir una tortita de 1 mm de espesor y freírlas en una sartén con un poco de aceite igual que las crepes.
Sugerencia: para que las tortillas no se queden secas envolverlas en un trapo húmedo inmediatamente después de fritas, de esta manera también se pueden conservar calientes en el horno. Además se conservan muy bien en la nevera y se pueden volver a calentar en una sartén al día siguiente.

Para el relleno de huevo/rúcula: Pelar los huevos y cortarlos en dados pequeños, lavar la rúcula y escurrirla y cortar los tomates en dados pequeños. Mezclar todos los ingredientes (excepto la rúcula) echarle las especias y salpimentar. Poner rúcula en las tortillas y encima el relleno de huevo y tomate. Enrollar las tortillas y servirlas inmediatamente.

Para el relleno de atún: desmenuzar el atún y cortar los tomates en cuatro partes, mezclar con el resto de los ingredientes y sazonarlo al gusto. Poner el relleno en las tortillas, bien repartido , enrollarlas y servirlas.

Sugerencia: se pueden rellenar con todo lo que se le ocurra, aquí la fantasía no tiene límites. Todo lo que le apetezca está permitido

Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch