

Suculento Calzone de Salchicha

Makes: 6 Servings

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Lávese las manos y desinfecte la mesa de trabajo.
2. Disuelva la levadura, el azúcar y agua tibia (100 grados F) en un tazón de un galón (un cuarto de galón para 6). Póngalo a un lado hasta que quede espumoso (5 a 10 minutos).
3. Mezcle el aceite de oliva, la sal y la harina de trigo integral. Agregue la harina blanca, 1/2 taza (1 cucharada para 6) a la vez hasta que ya no esté pegada al recipiente. Divida la masa en dos partes (no la divida si es para 6) y amase la masa hasta que esté estirante, aproximadamente 8 minutos.
4. Rocíe dos tazones que miden 3 cuartos de galón con aceite antiadherente en aerosol para cocinar, y agregue cada mitad de la masa a un tazón. Cubra los tazones con una toalla húmeda o póngalos en un gabinete con estantes para acondicionar la masa y deje que la masa fermente por aproximadamente una hora hasta que doble su tamaño.
5. Después que la masa haya crecido, estírela ligeramente y forme 50 bolas de 2 oz (o 6 bolas de 2 oz). Ponga las bolas en unos moldes para hornear de 18 x 26 (o moldes de 9 x 12 para 6), cúbralas ligeramente con una toalla limpia y póngalas a un lado. (Enfríelas si pasa más de 20 minutos y todavía no está listo el relleno). Prepare el relleno.
6. Descongele el calabacín en una olla de vapor (un



microondas para 6). (Se puede preparar con calabacín fresco: 7 lbs de calabacín rinde ~ 8 tazas en puré).

7. Lave y corte las zanahorias frescas y la cebolla en pedazos pequeños (cubitos de 1/4") usando una tabla de cortar limpia (o use rodajas congeladas). Cocine (a vapor o hervir) hasta que las zanahorias queden blandas.

8. Junte las zanahorias cocinadas y la cebolla, combine con el calabacín descongelado y póngalo en una olla poco profunda de 4 pulgadas (tazón de 2 cuartos de galón para 6). Agregue el caldo de pollo bajo en sodio y revuelva, cubra con film plástico y póngalo en el refrigerador hasta que esté listo para ensamblar.

9. Lave las hojas frescas de espinaca, séquelas y pique las hojas finamente (trozos de 1/8"). Agregue al relleno, revuelva y póngalas en el refrigerador nuevamente.

10. Corte las pechugas de pollo cocinadas en cubitos de 1/4" usando una tabla de cortar limpia. Corte la salchicha de pollo de la misma manera. Agregue al relleno, revuelva y póngalas en el refrigerador nuevamente.

11. Abra la mozzarella rallada baja en sodio (o ralle un trozo de queso usando corte mediano). Échelo ligeramente en la mezcla del relleno. Prepare para ensamblar.

12. Estire pedazos de masa de 2 oz. en círculos de 5 a 6" y ponga aproximadamente 4.2 oz de relleno (~1/2 taza o una cuchara de helado llena libremente) en cada círculo. Dóblelos y pellizque las orillas para cerrarlos. Haga 3 cortadas de 1" en cada calzone para que salga el vapor. Coloque 10 calzones en cada molde para hornear de 18 x 26 (4 en cada molde de 9 x 12).

13. Hornee a 350 grados F por 15 minutos hasta que queden dorados. ¡Sirva caliente y disfrute!

Notes

Tamaño de la Porción: 1 calzone