Suculento Calzone de Chorizo

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Levadura, seca activa en polvo		2 cucharadas
Azúcar, blanca, granulada		2 1/2 cucharadas
Agua, tibia		6 tazas

	Aceita de oliva	2 cucharadas
Sal		4 cucharadita
100% Harina de trigo integral		6 1/2 tazas
Harina blanca enriquecida		5 tazas
Puré de calabacín, congelado		7 1/2 tazas
Zanahorias, cocinadas y picadas		4 tazas
Cebolla, cocinada y picada		3/4 taza
Caldo de pollo, bajo en sodio, en lata	28 oz	3 1/2 tazas
Hojas de espinaca, frescas		4 3/4 tazas

Salchicha de pollo ahumada de Hillshire	1 lb 8 oz	3 3/4 tazas
Pechuga de pollo, sin hueso, cocinada y picada	2 lb	5 tazas
Mozzarella, bajo en sodio, rallado	1 lb 8 oz	6 tazas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Lávese las manos y desinfecte la encimera.
2. Disuelva la levadura, el azúcar y agua tibia (100ºF) en un tazón de un galón (un cuarto de gl para 6). Póngalo a un lado hasta que quede espumoso (5 a10 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 elástica, aproximadamente 8 minutos.
4. Rocíe dos tazones que midan 3 cuartos de gl (1 cuarto gl para 6) con aceite antiadherente en aerosol, 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 unas bandejar para hornear de 18 x 26 (o bandejas 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 calabín fresco: 7 lbs de calabacín rinde(8 tazas machacado).

7. Lave y corte las zanahorias frescas y las cebollas en pedazos pequeños (cubitos de 1/4") usando una tabla de cortar limpia (o use rodajas congeladas). Cocine (a vapor o hiérvalo) 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 frescas hojas de espinaca, séquelas y pique las hojas finamente (trozos de 1/8”). Agregue al relleno, revuélvalo 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 el chorizo de pollo de la misma manera. Agregue al relleno, revuélvalas y póngalas en el refrigerador nuevamente.

11. Abra el queso mozzarella rallado bajo en sodio (o ralle un trozo mediano de queso). Mézclelo 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 llene libremente 8 cucharadas) llene 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 bandeja para hornear de 18" x 26" (4 en cada bandeja de 9" x 12").

13. Hornee a 350°F por 15 minutos hasta que estén dorados. ¡Sírvalo caliente y disfrútelo!

Origen: Corvallis High School (Recipes for Healthy Kids Competition)