RecetaKA

EMPANADA CASERA DE ATÚN Y HUEVO



Ingredientes para la masa 8 porciones: 540 g de harina (mitad de trigo y mitad de fuerza) / 125 ml de aceite de oliva / 175 ml de agua / 60 ml de vino blanco / 25 g de levadura de panadero / 10 g sal al gusto / 1 huevo

Ingredientes para el relleno 8 porciones: 2 cebolletas o 1 cebolla mediana / 1/2 pimiento verde / 1 pimiento rojo / 100 g de tomate frito casero / 3 ó 4 latas de atún al natural / 2 huevos / sal / aceite

PESCADO · CONTIENE GLUTEN · HUEVOS

Elaboración de la masa

1. En un bol realizar un volcán con las harinas y esparcir la sal alrededor de la misma. Disolver en agua tibia la levadura fresca. Añadir en el centro del volcán el aceite, el agua junto con la levadura y el vino.
2. Mezclar y amasar unos 10 minutos. Una vez amasado realizar una bola de masa fina y compacta. Colocarla en un bol, cubrir con un paño de cocina seco o film transparente y dejar reposar hasta que leve aproximadamente 1 hora

Elaboración de la empanada

1. Lavar y limpiar las verduras. Picar la cebolla muy finita y el pimiento en cuadraditos medianos. Pochar a fuego suave.
2. Cocer 2 huevos hasta que adquiera textura de huevo duro (aprox. 10 min desde que empieza a hervir). Una vez cocidos enfriar, pelar y cortar en trocitos
3. Una vez pochado incorporar el tomate frito a gusto, más o menos en función de como nos guste el relleno) y el atún desmigado y muy bien escurrido. Mover bien para que los ingredientes queden repartidos y retirar del fuego.
4. Esperar a que el relleno enfríe y escurrir bien. Una vez escurrido ponerlo en un plato, mezclar con el huevo cocido y dejar que termine de enfriarse.
5. Dividir la bola de masa en 2. Estirar la primera parte. Una vez que la tengamos con el grosor y la forma deseada, pasarla al molde o a la bandeja donde se va a hornear la empanada de atún. Echar el relleno, repartirlo bien sobre el fondo. Estirar la otra parte de la masa y cubrir el relleno con ella. Reservar tres o cuatro tiras de masa. Unir las dos bases para sellar la empanada, presionar y cerrar con la ayuda de los dedos
6. Hacer pequeños agujeritos, para que luego en el horno la masa pueda respirar y no se rompa. Decorar la empanada, pintar con huevo batido e introducir al horno (precalentado) a 190ºC y hornear unos 20 minutos. Una vez horneada dejar reposar un poco, para que la masa asiente, antes de servirla.