



EMPANADA GALLEGA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de harina
- 2 unidades de huevo
- 75 g de manteca
- 30 ml de leche
- 25 g de levadura panaria
- 1000 g de cebolla
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de salsa de tomate
- 250 g de atún en lata
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Elaboración de la masa:
- Poner la harina en un montón y hacer una agujero en el centro.
- En ese agujero echar los huevos batidos, la leche tibia y la levadura.
- Amasar durante unos minutos.
- Añadir la manteca y volver a amasar, hasta que quede elástica.
- Dejar reposar hasta que doble su volumen.
- En una sartén con un poco de aceite, dorar la cebolla cortada en tiras.
- Incorporar el pimiento sin semillas y troceado.
- Añadir el tomate y el atún desmenuzado.
- Sazonar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 60.8 g	Grasas 31 g
Kcal 651	Proteínas 28.1 g

- Dividir la masa en dos partes y extenderlas en láminas finas.
- Repartir el relleno en una de las partes y cubrir con la otra mitad.
- Hacer un agujero en el centro.
- Cerrar la empanada, marcando los bordes con un tenedor.
- Batir un huevo y pintar la empanada.
- Cocer a horno fuerte, unos 45 minutos.