



## EMPANADA DE SARDINAS Y CEBOLLA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de masa de hojaldre en láminas
- 600 g de sardinas limpias y sin espinas
- 4 unidades de cebolla
- 1 unidad de tomates maduros
- 4 unidades de ramitas de perejil
- 1 unidad de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 220 °C. Unta con un poco de aceite un molde de horno y coloca sobre el fondo una de las láminas de hojaldre.
- Pela y corta las cebollas en aros finos y forma un lecho sobre la masa, dejando la parte exterior libre, para poder levantar el borde. Salpimenta ligeramente. Coloca encima las sardinas, sazónalas, riégalas con aceite y cúbreelas con otra capa de cebolla. Remata con una última capa de rodajas de tomate muy finas. Salpimenta y espolvorea con perejil picado muy fino.
- Cubre con la otra lámina de hojaldre y cierra el conjunto presionando con



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
47.4 g

Grasas  
55.2 g

Kcal  
809

Proteínas  
28.5 g

los dedos las dos láminas.

- Bate el huevo y unta con él los bordes. Haz un agujerito en el centro de la masa, para que respire. Pinta con huevo batido toda la superficie y mete la bandeja en el horno. Al cabo de 5 minutos baja la temperatura a 200 ° y deja cocer 30 minutos más. Después de sacar la empanada del horno, déjala enfriar antes de servirla.