Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Empanada de bonito del norte

30min | 8 raciones | 509 kcal

Ingredientes

RELLENO

- **2 latas** de bonito del norte
- **3** pimientos rojos
- **4**-5 pimientos verdes
- **2** cebollas dulces
- **300 g** de tomate natural triturado
- **3** huevos cocidos cortados en daditos
- AOVE
- Sal
- Pimienta

MASA

- **50 g** de agua
- **50 g** de AOVE
- **50 g** de vino blanco
- **90 g** de mantequilla
- **1** huevo
- **25 g** de levadura fresca
- **450 g** de harina de fuerza
- **1 cucharadita** de sal

Elaboración

RELLENO

1. Cortamos todas las verduras en daditos y las sofreímos en una sartén con AOVE y un poco de sal. Cuando estén bien pochadas, añadimos el tomate triturado, salpimentamos y cocinamos hasta que reduzca. Dejamos enfriar.
2. Incorporamos el bonito del norte desmenuzado y los huevos cocidos. Mezclamos y reservamos.

MASA

3. Templamos el agua, el AOVE, el vino blanco y la mantequilla. Añadimos el huevo y la levadura y mezclamos. Incorporamos la harina y la sal y amasamos hasta obtener una masa homogénea.
4. Formamos una bola, tapamos con film y dejamos reposar 30 minutos.

MONTAJE

5. Precalentamos el horno a 200 °C. Dividimos la masa en dos partes y estiramos con un rodillo. Colocamos una lámina sobre la bandeja, repartimos el relleno y cubrimos con la otra. Cerramos los bordes, hacemos un agujerito en el centro y pincelamos con huevo batido.

HORNEADO

6. Horneamos unos 30 minutos a 200 °C, hasta que esté bien doradita.

POR RACIÓN	19 g Proteínas	24 g Grasas	54 g Hidratos	5,6 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya