la cocina de los golosos



PLATOS PRINCIPALES

# Empanada gallega de pulpo

30min 8 raciones 347 kcal

## Ingredientes

MASA

- **500 gr** harina de todo uso
- **50 gr** aceite del sofrito (del relleno)
- **200 ml** agua templada
- **100 ml** agua de cocción del pulpo
- **9 gr** levadura fresca
- **7 gr** sal

RELLENO

- Aceite de oliva virgen extra (aove)
- **3** rabos de pulpo
- Medio pimiento rojo
- **1** pimiento verde
- **1** cebolla grande
- Pimentón dulce
- Sal al gusto

## Elaboración

RELLENO

1. Sofreír en una sartén la cebolla bien picadita con el pimiento rojo y el pimiento verde cortado en dados
2. Añadir la sal y, cuando esté bien pochado, añadir el pulpo
3. Pasar un par de minutos y apartar del fuego
4. Escurrir bien el relleno reservando el aceite para la masa y para pintar la empanada antes del horneado

MASA

5. Juntar el agua de cocción del pulpo con el agua templada y añadir la levadura desmenuzada, mezclando bien hasta que esté totalmente diluida
6. Tamizar la harina y añadir la sal, mezclar bien
7. Añadir el agua con levadura y el aceite del sofrito, mezclar y amasar hasta obtener una masa lisa y elástica (en amasadora unos 15 minutos, también se puede hacer a mano)
8. Dejar reposar 1 hora o hora y media aproximadamente, hasta doblar volumen
9. Desgasificar y dividir la masa en 2 partes, estirar lo más fina posible

10. Colocar una masa en la base y cubrir con el relleno, tapar con la otra masa
11. Dejar un agujero en el centro para que no hinche y cerrar bien todo el lateral
12. Pintar con aceite del sofrito y hornear
13. Precalentar el horno a 200° con calor arriba y abajo, hornear unos 25 o 30 minutos, hasta verla doradita

RECOMENDACIONES

Es un poco laboriosa pero vale la pena

| POR RACIÓN | 13 g Proteínas | 9,2 g Grasas | 52 g Hidratos | 2,6 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos