la cocina de los golosos



PLATOS PRINCIPALES

Empanadillas de atún y gambas

12 raciones 235 kcal

Ingredientes

MASA

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

RELLENO

- Aove
- **2 latas** atún
- Gambas
- Medio pimiento rojo
- **1** cebolla grande
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**6,1 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

RELLENO

1. Lo primero que hacemos es el relleno ya que necesitaremos el aceite del sofrito para la elaboración de la masa
2. En una sartén sofreímos la cebolla, bien picadita, con el pimiento rojo cortado en dados, añadimos la sal y cuando lo tengamos bien pochadito le añadimos las gambas
3. Lo pasamos un par de minutos y apartamos del fuego
4. Escurrimos bien este relleno reservando el aceite para la masa, añadimos el atún y reservamos

MASA

5. Mezclamos el agua templada con la levadura desmenuzada, hasta que la levadura esté totalmente diluida
6. Tamizamos la harina y añadimos la sal, mezclamos bien y añadimos el agua con levadura y el aceite del sofrito, mezclamos y amasamos hasta obtener una masa lisa y elástica; este amasado en amasadora nos lleva unos 10 o 15 minutos, podéis hacerlo a mano
7. Dejamos reposar 1 hora o hora y media aproximadamente, hasta doblar volumen

8. Pasado este tiempo desgasificamos y dividimos en bolas, la estiramos lo más fino posible
9. Colocamos el relleno en el centro y cerramos bien
10. Con el aceite bien caliente las freímos

Hecho con CookNest

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