

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES

Empanada de atún y pisto de verduras

1h · 8 raciones · 412 kcal

Ingredientes

- 2 láminas de masa de hojaldre para empanadas
- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 4 latas de atún
- 3 huevos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Tomate frito
- Aceite de oliva
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	18 g
Grasas	23 g
Hidratos	33 g
Fibra	3 g

Elaboración

PISTO

1. Lavamos y troceamos los calabacines en dados pequeños. (Los podéis pelar pero a mí personalmente me da igual).
2. Troceamos también los pimientos y la cebolla.
3. En una sartén ponemos aceite y pochamos la cebolla.
4. Cuando se empiece a poner blandita, añadimos los pimientos y removemos hasta que se empiecen a poner blandos.
5. Añadimos los calabacines y sal al gusto, y tapamos con una tapadera. Dejamos que se haga a fuego medio durante 25- 30 minutos aproximadamente removiendo de vez en cuando.
6. Por último añadimos el tomate frito y removemos.

MONTAJE

7. Por otro lado ponemos dos huevos en agua hirviendo y sacamos a los 10-15 minutos.
8. Añadimos las latas de atún (sin el aceite), y los huevos pelados y troceados a nuestro pisto y mezclamos bien.
9. Ponemos una masa de hojaldre en una bandeja para horno con el papel que trae, y rellenamos con nuestra mezcla, dejando un poco de margen por los cuatro lados.

10. Tapamos con la otra masa y aplastamos los bordes con un tenedor.
11. Batimos un huevo y pintamos el hojaldre para que se dore. Si nos sobra un poco de masa por los lados, podemos decorarla como más nos guste.
12. Horneamos durante 20-25 minutos a 180º, y dejamos enfriar.

RECOMENDACIONES

Recordad lo que siempre digo de los hornos: hay que ir mirando y cambiando de temperatura si hiciera falta.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta