

EMPANADILLAS DE ATÚN CON MASA INTEGRAL

Rendimiento: 36 empanadillas pequeñas.

Ingredientes:

Masa:

500 gr. De harina integral de trigo.

200 ml de agua.

60 ml. De vino blanco de cocinar.

100 ml. De aceite (oliva, girasol, maíz)

1 Cucharada de polvo de hornear.

1 Cucharadita de sal.

1 Huevo entero.

Relleno:

250 gr. De cebolla cortada en cuadritos.

200 gr. De pimiento rojo cortado en cuadritos.

2 cucharadas de ajo triturado con su aceite.

1 cucharada de Pimentón de La Vera o paprika.

500 gramos de atún en aceite escurrido.

2 Hojas de laurel.

Sal y pimienta al gusto.

Huevo para pintar.

Preparación:

- En la licuadora coloca el agua, el aceite, el vino blanco, el huevo, polvo de hornear y la sal.
- Licua muy bien hasta que la mezcla se torne casi blanca.
- Agrega esta mezcla en un bol con toda la harina y comienza a integrar todos los ingredientes hasta formar una pasta.
- Vuelca la pasta sobre la mesa y amasa un poco más hasta que se forme una masa lisa y tersa.
- Envuélvela en plástico y déjala reposar en la nevera por 30 minutos.
- En una sartén coloca un chorro de aceite y sofríe la cebolla y agrega luego el pimentón hasta dorar.

- Agrega el ajo, triturado y el pimentón de La Vera o paprika y revuelve estos ingredientes.
- Coloca todo el atún escurrido y las hojas de laurel, déjalo sofreír todo a fuego bajo por 30 minutos, espera a que enfríe.
- Estira la masa sobre el mesón enharinado hasta que tenga un grosor de 3 a 4 milímetros.
- Corta redondeles de 8 cm de diámetro y rellénalos con una porción del guiso de atún.
- Cierra las empanadillas doblándolas por la mitad y ayúdate de un tenedor para sellar muy bien la masa y que no se salga el relleno.
- Colócalas sobre una placa de hornear y pinta la superficie con huevo batido.
- Hornéalas en un horno precalentado a 180° C / 350° F, de 15 a 18 minutos hasta que estén doradas.
- Se pueden consumir frías o calientes.