EMPANADA GALLEGA

Para el relleno

Ingredientes	Peso	U.
Atún, *escurrido*	500	gr
Cebolla / *Sweet Onion*	500	gr
Morrón rojo	200	gr
Ajo	10	gr
Anchoas	25	gr
Tomate triturado	200	gr
↔ *Puré de tomate*	*100*	*gr*
Aceite de oliva	40	gr
Huevo, *duro*	3 / 150	u. / gr
Aceitunas	80	gr
Perejil, *fresco*	15	gr
Pimienta	c/n	
Sal	c/n	



Preparación

1. **Picar** la cebolla y el morrón rojo en cubos pequeños y parejos. Picar también el ajo y las anchoas bien finos para que se integren completamente durante la cocción.
2. **Calentar** el aceite de oliva en una sartén amplia y agregar la cebolla y el morrón rojo.
3. **Cocinar** a fuego medio, revolviendo regularmente, hasta que los vegetales estén bien tiernos y hayan perdido buena parte de su humedad. Conviene darle tiempo a este sofrito porque va a formar la base de sabor del relleno.
4. **Agregar** el ajo y las anchoas picadas y continuar cocinando brevemente, mezclando hasta que las anchoas prácticamente se desarmen y se integren al sofrito.
5. **Agregar** el tomate triturado o puré de tomate y continuar cocinando hasta que se reduzca bien y no quede líquido suelto en el fondo de la sartén.
6. **Incorporar** el atún bien escurrido y mezclar suavemente para distribuirlo en toda la preparación, procurando conservar algo de textura y evitando convertir el relleno en una pasta.
7. **Continuar** cocinando durante unos minutos hasta obtener un relleno húmedo pero concentrado y sin líquido libre. Este punto es importante porque la preparación no lleva ningún ingrediente adicional para ligar el relleno.
8. **Retirar** del fuego y dejar enfriar completamente antes de continuar con el armado.
9. **Agregar** los huevos duros picados, las aceitunas verdes y el perejil fresco picado y mezclar suavemente hasta distribuirlos de manera uniforme.
10. **Condimentar** con pimienta negra y probar antes de agregar sal. El atún, las anchoas y las aceitunas ya aportan bastante salinidad, por lo que puede no ser necesario agregar más.

Ingredientes	Peso	U.
Harina (*All purpose*)	500	gr
Aceite de oliva	50	gr
Agua, *tibia*	200	gr
Pimentón dulce	12	gr
Sal	9	gr

11. **Mezclar** la harina con el pimentón dulce y la sal hasta distribuir uniformemente el pimentón y obtener un color parejo.
12. **Agregar** el aceite de oliva y el agua y mezclar hasta que toda la harina esté hidratada y comience a formarse la masa.

© VivoAfuera - https://www.youtube.com/@vivoafuera – www.vivoafuera.com

13. **Amasar** hasta obtener una masa lisa, homogénea y relativamente firme. Al principio puede parecer algo seca, pero conviene continuar trabajando antes de agregar líquido adicional.
14. **Dividir** la masa en tres partes iguales, reuniendo dos de ellas para formar la porción destinada a la base y los laterales y reservando la tercera para formar la tapa.
15. **Formar** dos bollos y colocarlos en un recipiente.
16. **Cubrir** y dejar descansar la masa durante aproximadamente 30 minutos para que pierda elasticidad y resulte más fácil de estirar.
17. **Estirar** la porción más grande hasta obtener un disco suficientemente amplio para cubrir la base y los laterales del molde.
18. **Forrar** el molde previamente aceitado, acomodando la masa sin estirarla excesivamente y dejando suficiente excedente en los bordes para realizar posteriormente el cierre.
19. **Distribuir** el relleno completamente frío y presionarlo suavemente para eliminar grandes espacios de aire y obtener una empanada compacta.
20. **Estirar** la porción restante de masa y colocarla sobre el relleno para formar la tapa.
21. **Cerrar** los bordes uniendo ambas masas y realizar un repulgue alrededor de toda la empanada.
22. **Realizar** una pequeña abertura en el centro de la tapa para permitir la salida del vapor durante la cocción.
23. **Hornear** a 200 °C durante aproximadamente 40-45 minutos, hasta que la masa esté completamente cocida, firme y bien dorada.
24. **Reposar** durante aproximadamente 15-20 minutos antes de desmoldar y cortar.

© VivoAfuera - https://www.youtube.com/@vivoafuera – www.vivoafuera.com