

# Receta de empanada gallega



## Receta de empanada gallega

Esta receta de empanada gallega es una receta de origen humilde muy tradicional, elaborada en base a atún y pimientos, muy simple de preparar.

## ¿Cómo hacer empanada gallega?

En primer lugar, preparar empanada gallega requerirá de paciencia en la elaboración de la masa, un tiempo que sin duda valdrá la pena esperar para un óptimo resultado final.

## Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos](#)

Cocina: Española, Gallega

Calorías: 350

Vitaminas: A, B3, B6, B12, D

Minerales: Potasio, Fósforo, Selenio

Preparación: 90 minutos

Cocción: 60 minutos

Raciones: 4 personas

# Receta de empanada gallega

## Ingredientes

### 1. Masa

- 450 g de harina
- 90 g de manteca
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de vino blanco
- 50 ml de agua templada
- 25 g de levadura fresca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal

### 2. Relleno

- 250 g de tomate triturado
- 200 g de atún en lata
- 100 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 2 cebollas
- 2 huevos
- 1 pimiento verde grande picado
- $\frac{1}{2}$  pimiento rojo grande picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

# Preparación

## 1. Masa

- 1. En un bol grande cernir la harina y abrir una corona en el centro, añadir en el centro la levadura fresca desmenuzada, el agua templada a unos 40°C (105°F), el vino blanco, el aceite de oliva, 1 huevo, la manteca, la sal y mezclar todo con una cuchara de madera o las manos limpias, poco a poco desde dentro hacia afuera, trabajar durante unos 10 minutos hasta obtener una masa de consistencia maleable, lisa y uniforme.
- 2. Formar una bola y reservar en un recipiente engrasado, cubrir con papel film o un paño de cocina limpio y fermentar durante unos 60 minutos a temperatura ambiente o hasta que haya duplicado su tamaño.

## 2. Relleno

- 1. En una sartén grande añadir un chorro de aceite de oliva, calentar a fuego alto, añadir la cebolla picada en pluma y sofreír revolviendo por unos 5 minutos, añadir los pimentones cortados en juliana, revolver para integrar y cocinar por unos 15 minutos más a fuego bajo, hasta que estén tiernas.
- 2. Añadir el tomate triturado, tapar la sartén y mantener la cocción a fuego bajo por otros 10 minutos, incorporar el atún escurrido y desmenuzado, los huevos cocidos picados y las aceitunas en picadas en láminas, mezclar todo suavemente para integrar aromas y sabores, apagar el fuego y reservar.

### 3. Montaje

- 1. Trabajar la masa un par de minutos para desgasificar, dividir en dos partes una de ellas tan solo un poco más grande que la otra y dar forma de bolas. Reposar por 5 minutos.
- 2. Estirar la masa con un rodillo hasta alcanzar un grosor de unos 2 a 3 milímetros y darle forma rectangular, idealmente sobre dos láminas de papel de horno para evitar que se resequen y facilitar el montaje posterior.
- 3. Disponer una de las masas estiradas sobre una lamina de horno engrasada o mantener el papel de horno de la base, distribuir encima el relleno de atún manteniendo la mezcla a unos 2 centímetros del borde. Posicionar la otra lámina de masa, cortar para emparejar el contorno y sellar los bordes con la punta de los dedos formando una especie de trenza alrededor.
- 4. Pintar la superficie con huevo batido y realizar 2 agujeros en lados opuestos de la superficie de la empanada para que no se revienten durante la cocción debido a la presión del vapor.
- 5. Llevar la bandeja a un horno pre-calentado a 180°C (356°F) y cocinar por unos 45 minutos o hasta que la superficie esté medianamente dorada.
- 6. Servir la empanada a la gallega, caliente, tibia o fría en porciones de tamaño a gusto.

## Libro de cocina gallega

Rebajas

Alfonso López Alonso

---

\* ~ \* @ ~ \*

# COCINA GALLEGA

---

 de  
Rechupete

LAROUSSE

[Cocina gallega de Rechupete \(Larousse - Libros Ilustrados/  
Prácticos - Gastronomía\)](#)  
[Ver Precio](#)

## Recomendamos

[Boquerones en vinagre](#)

[Bombones de jamón ibérico](#)