

Canon

1/60

2.8

101-0186



# *Empanada sin gluten*

*Las Recetas de Felicidad*

*20 años cocinando sin gluten*

# Empanada sin gluten

## Ingredientes masa:

**450 g mix panificable sin gluten**

**50 g harina integral sin gluten**

**300 ml agua caliente**

**150 ml leche**

**150 ml aceite girasol**

**15 g levadura panadero**

**3 g goma xantana**

**1/2 huevo**

**Sal al gusto**

## Ingredientes del relleno:

**1-2 cebollas**

**1 pimiento morrón**

**1 tomate**

**1/2 kilo sardinas frescas**

## **Preparación:**

- En un bol mezclamos todos los líquidos: agua caliente, aceite, la leche, medio huevo (la otra mitad será para luego) y le añadimos sal al gusto.**
- Después añadimos un poco de harina y la levadura y seguimos mezclando. Incorporamos la goma xantana y seguimos echando el resto de harina y mezclándolo todo bien.**
- Cuando conseguimos una textura compacta que ya no permite mezclar con el tenedor o lo que estemos usando, empezamos a amasar.**
- Amasamos hasta que la masa deja de pegarse a las manos, sin llegar a estar demasiado dura.**
- La colocamos en el mismo bol, la tapamos con un paño de cocina y la dejamos que leve hasta que doble su volumen.**
- Una vez que ha doblado el volumen se vuelve a amasar y se parte por la mitad y empezamos a estirla. Precalentamos el horno a 200°C durante 30 minutos.**

## **Preparación:**

**-Pintamos la bandeja de horno con aceite o colocamos papel de horno.**

**-Sobre la masa estirada colocamos el relleno y cubrimos con el resto de la masa. Sellamos con la mano y vamos cerrándola por completo.**

**-Pinchamos la parte superior con un tenedor para sacar el aire.**

**-Con el huevo que ha sobrado, pintamos la superficie para darle más color y brillo.**

## **El relleno:**

**En esta ocasión hemos escogido una empanada de sardinas, pero se puede rellenar de lo que más te guste.**

**-Troceamos cebolla y pimiento, y lo sofreímos en una sartén con dos cucharadas de aceite.**

**-Cuando está todo pochado, añadimos un tomate rallado y sal al gusto. Dejamos que se haga durante unos 5-10 minutos.**

**-Cuando el sofrito está hecho, se coloca sobre la masa ya estirada en la bandeja del horno.**

**-Se colocan por encima las sardinas (abiertas, sin espinas). Luego cubrimos con la otra parte de la masa.**

**-Se cierra como ya hemos mencionado antes y al horno a 180°C durante 50 minutos aproximadamente.**



**Las recetas de Celicidad. 20 años cocinando sin gluten**



**Las recetas de Celicidad. 20 años cocinando sin gluten**



A wooden spoon and a wooden fork are positioned vertically on a light-colored wooden surface. To their left is a spiral-bound notebook with a blank white page. The background is a rustic wooden wall.

**Muchas más recetas como esta  
en el ebook**

**Las Recetas de Celicidad. 20  
años cocinando sin gluten,  
con más de 180 páginas de  
recetas dulces y saladas, sin  
gluten.**

**Consigue el ebook aquí**