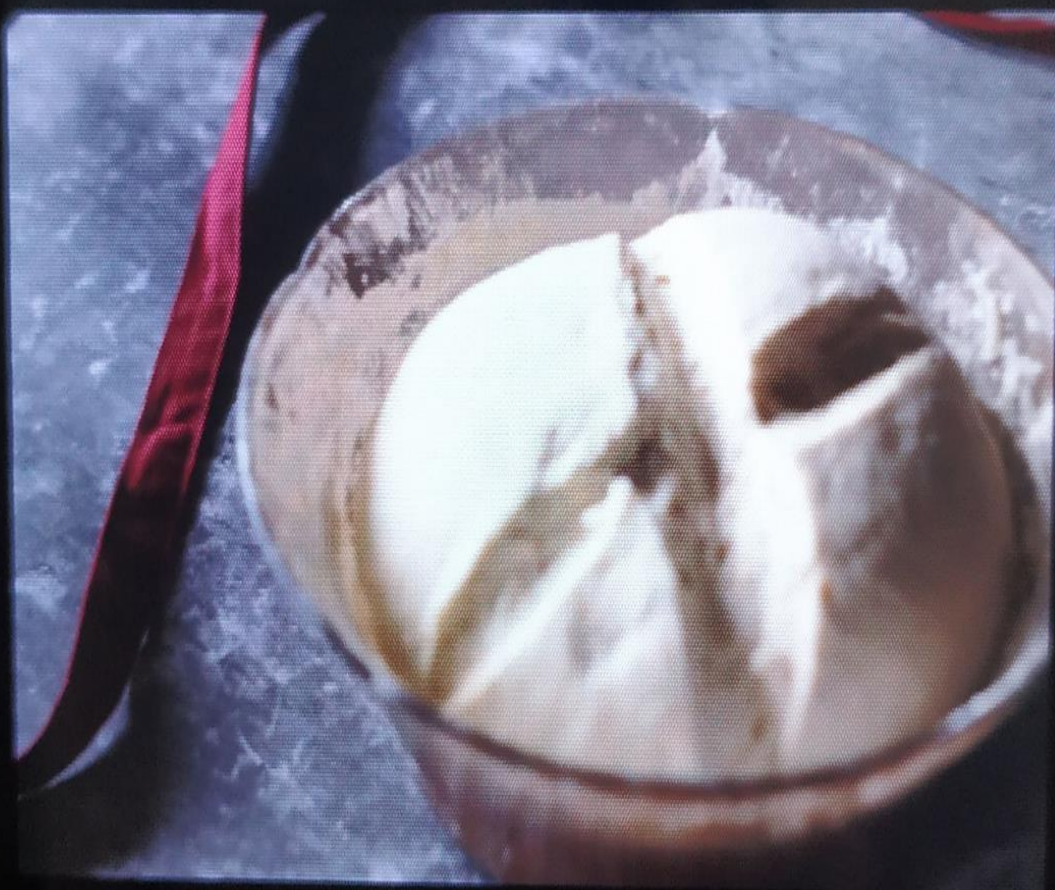


Canon

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

