

EMPANADA DE PULPO



Ingredientes para 8 personas:

- ✓ Harina 500g
- ✓ Aceite de Oliva 250g
- ✓ Cebolla 700g
- ✓ Vino blanco 50cc
- ✓ Huevos 2
- ✓ Pulpo 1500g
- ✓ Pimiento morrón 160g
- ✓ Levadura 5,5g
- ✓ Sal 5g
- ✓ Pimentón 5g

Preparación:

Pochamos a fuego lento la cebolla troceada en juliana.

Retiramos la cebolla y filtramos el aceite para utilizarlo más tarde en la preparación de la masa.

Mezclamos en un bol el aceite que se utilizó anteriormente con 50cc agua y el vino blanco. Una vez mezclado, incorporamos el huevo, la levadura y la harina. Continuamos amasando con las manos hasta que la masa no se pegue (se puede incorporar más harina si es necesario). Se deja reposar hasta que doble su volumen (aprox. 2h).

Mientras tanto, se cuece el pulpo durante 40-45 minutos. Una vez cocido se retira y se trocea, se incorpora a la cebolla pochada, añadiéndole el pimentón y los pimientos morrones; removemos bien la mezcla.

Una vez que la masa ha doblado su volumen se divide en 2 partes iguales. Se estira cada una de las partes con rodillo sobre papel vegetal. Se echa el relleno sobre una de las partes y la otra sirve de tapa.

En la tapa se hacen varios agujeros con un tenedor y se pinta con el huevo.

Para finalizar, se precalienta el horno a 200 ° C, se mete la empanada y se deja entre 40-45 minutos en el horno.



Calibración del Plato

Kcal	723
Prot (g)	44
Hc (g)	59
Lip (g)	37
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	148
Na (mg)	988