



Empanada de polbo

☆☆☆☆☆

Receita de empanada de polbo (masa feita con Thermomix)

Prato Aperitivo, Primeiro prato, Tentempé
Cociña Galega
Keyword empanada, polbo

Preparación 1 hour
Tempo de cocción 30 minutes
Total Time 1 hour 30 minutes
Persoas 6 persoas
Calorías 598.33kcal

Ingredientes

Recheo

- 1000 g polbo cocido e cortado
- 1 cebola grande
- 2 cdña pemento doce
- aceite de oliva

Masa

- 500 g fariña de forza
- 200 ml auga
- 100 ml aceite de oliva de preparar o recheo
- 25 g fermento de panadaría
- 1 cdña azucre
- 2 cdña sal

Instrucións

Recheo

1. Saltear a cebola en abundante aceite de oliva.
2. Unha vez salteada, apagar o lume e engadir o pemento doce e o polbo cortado
3. Mesturar ben.
4. Escoar do aceite e reservar por separado porque necesitaremos 100 ml de aceite do recheo para preparar a masa.

Masa en Thermomix

1. Poñer no vaso a auga, o aceite usado para facer o recheo, a fariña e o sal.
2. Programar 1 minuto a 40º, velocidade 2
3. Engadir o fermento esmiuzado e a fariña
4. Programar 2 minutos e medio a velocidade espiga

5. Retirar a masa, formar unha bola e deixala repousar, tapada, durante aproximadamente un cuarto de hora.

Masa a man

1. Botar a fariña nun bol e facer un buraco no centro
2. Botar o azucre e o fermento esmiuzado na auga morna.
3. Verter a auga sobre o buraco da fariña e mesturar.
4. Engadir o sal e o aceite do recheo.
5. Amasar ata obter unha masa elástica.
6. Deixar repousar, cuberta, aproximadamente un cuarto de hora

Montaxe

1. Eliminar o aire da masa e dividir en dúas metades
2. Estirar unha das metades e poñela nunha fonte de forno
3. Estender o recheo e engadir un pouco de sal ao polbo
4. Estirar a outra metade da masa e cubrir o recheo.
5. Dobrar o bordo inferior sobre a parte superior.
6. Fai un buraco no centro da empanada a modo de cheminea
7. Pódense facer adornos coa masa sobrante.
8. Pintar con ovo batido
9. Enfornar a 200°C durante 25-30 minutos.

Notes

A receita de empanada galega é moi variada. Neste caso empregamos unha masa de fermento, o que implica a necesidade de deixala repousar para que suba. Para facela tamén empregamos unha Thermomix.

Nutrition

Calorías: 598.33kcal | Carbohidratos: 66.98g | Proteínas: 35.41g | Graxa: 19.96g | Graxa saturada: 2.91g | Colesterol: 80mg | Sodio: 1164.34mg | Potasio: 724.28mg | Fibra: 2.77g | Azucre: 1.49g | Vitamina A: 580.26IU | Vitamina C: 9.21mg | Calcio: 107.49mg | Ferro: 9.99mg

Empanada de polbo <https://lareiras.gal/gl/?p=5300> 30 de September de 2018