



# Empanada de berberechos (masa de fariña milla e centea)

☆☆☆☆☆

Receita, paso a paso, para aprender como facer unha empanada de berberechos con masa de fariña milla e centea

**Prato**

Aperitivo, Primeiro prato

<b>Cociña</b>	Galega
<b>Keyword</b>	berberechos, empanada
<b>Preparación</b>	1 hour 30 minutes
<b>Tempo de cocción</b>	45 minutes
<b>Total Time</b>	2 hours 15 minutes
<b>Persoas</b>	6 persoas
<b>Calorías</b>	365.95kcal

## Ingredientes

### Recheo

- 500 g berberecho
- 1 pemento encarnado
- 1 cebola
- 1 saquiñas azafrán
- aceite de oliva

### Masa

- 200 g fariña milla
- 200 g fariña centea
- 100 g fariña triga
- 15 g fermento de panadaría
- 400 ml auga

## Instrucións

### RECHEO

1. Abrir os berberechos, lavados e limpos de area, cun pouco de auga. Sacar das cunchas e reservar.
2. Coar o caldo de abrir os berberechos e reservar.
3. Nunha tixola con aceite sofrixir a cebola e o pemento encarnado cortados á xuliana.
4. Cando estean casi feitos, engadir un papel de azafrán e mesturar. Retirar do lume e reservar.

### MASA

1. Poñer nunha cunca as fariñas mesturadas e facer un oco no medio.
2. Dentro bótase a auga morna mesturada co caldo dos berberechos e o fermento desmiuzado.

3. Mesturar e amasar ben.
4. Formar unha bola. Cubra cun pano e deixar repousar media hora.

### **MONTAXE**

1. Forrar unha bandeixa de forno con papel de enfornar.
2. Dividir a masa en dúas metades e ir estirando pequenas porcións (a masa con fariña milla rompe facilmente) para forrar a bandeixa.
3. Estender o rustrido e os berberechos sobre a masa.
4. Repetir a operación de estirado da outra metade da masa para tapar o recheo.
5. Selar polos bordes e facer un pequeno buraco no medio.
6. Pintar a empanada co aceite do rustrido e marcar cun coitelo as porcións antes de enfornar para evitar que rompa ao ir a cortala.
7. Enfornar, co forno prequentado a 200°C, durante 45 minutos

### **Notes**

Receita, paso a paso, para aprender como facer unha empanada de berberechos con masa de fariña milla e centea

### **Nutrition**

Calorías: 365.95kcal | Carbohidratos: 67.25g | Proteínas: 10.74g | Graxa: 6.84g | Graxa saturada: 0.93g | Sodio: 8.4mg | Potasio: 314.14mg | Fibra: 7.45g | Azucre: 2.56g | Vitamina A: 623.1IU | Vitamina C: 26.7mg | Calcio: 67.73mg | Ferro: 4.37mg

*Empanada de berberechos (masa de fariña milla e centea) <https://lareiras.gal/gl/?p=5177> 8 de April de 2018*