

Empanadas Gallegas



Tipos de masa de Empanada gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 0,15-0,3 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

Harinas: Trigo, Maíz, Centeno
Aceite del compango o rustido
Agua tibia
Sal
Levadura: Prensada de panadero, granulada, en polvo



Las empanadas gallegas son de los productos más apreciados y conocidos fuera y dentro de Galicia. Su variedad de compangos o rellenos, tipos de masa y modos de elaboración hacen que la empanada gallega sea en realidad el compendio de muchas, todas englobadas bajo una sola denominación pero donde la variedad de cada zona hace las delicias de cualquier persona que venga por esta tierra.

Hoy os voy a explicar la diversidad de masas que se pueden emplear a la hora de preparar una empanada. Este post es una especie de resumen de las que más me gustan y que triunfan siempre que las preparo. Tened en cuenta que la masa es igual de importante que el relleno y que la calidad de la harina empleada hará que nuestra empanada sea una más del montón o como nos gusta, de rechupete. Os dejo con este recopilatorio que hace de la empanada uno de los platos estrella de la cocina gallega.

TIPOS DE MASA:

MASA DE HARINA DE TRIGO:

Esta **masa** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) es la más común en la elaboración de la famosa empanada gallega, se usa sobre todo en la provincia de Ourense y Lugo. Para esta masa podemos usar harina de 3 tipos: De fuerza, media fuerza y débiles. La más apropiada para cualquier masa con fermentación es la harina de fuerza, aunque yo he probado con harina débil y al final la empanada también sale.

Ingredientes:

- ▶ 10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno
- ▶ 30 g de levadura (2 sobres de levadura química en sobre) o 40 g de levadura prensada de panadería
- ▶ 200 ml de agua tibia o templada

- ▶ 600 g de harina de trigo (de fuerza o normal)
- ▶ 2 pellizcos de Sal (7 g.)

MASA DE HARINA DE TRIGO Y MAÍZ:

Esta masa es habitual encontrarla por toda la costa de Galicia, desde Pontevedra a Coruña. Se suele asociar a rellenos de marisco y peixe: Berberechos, xoubas, sardiñas, anguilas... Es un poco más basta que la de trigo, aunque puedes controlar la mezcla de harina para que salga a tu gusto. Esta masa no liga igual que la trigo y no se estira igual de bien. Por tanto la cubierta de la empanada se prepara a cachos, pequeños trozos de masa que aplastamos con las manos y que vamos uniendo al recipiente presionando con los dedos. Su elaboración es más complicada aunque merece la pena por su sabor a maíz.

Ingredientes

- ▶ 500 g harina de maíz
- ▶ 100 g de harina de trigo
- ▶ 10 cucharadas de aceite del compango o relleno
- ▶ 30 g de levadura (2 sobres de levadura química en sobre) o 40 g de levadura prensada de panadería
- ▶ 170-200 ml de agua tibia o templada
- ▶ 1/2 cucharada de sal

MASA DE HARINA MIXTA (MAÍZ, TRIGO Y CENTENO):

Es la más común en zonas lucenses de O Caurel y Los Ancares donde se aprovechaba todo el cereal plantado y molido. Se cuece en horno de pan y se rellena de trozos de caza: trozos de un conejo con su hueso (la madre de Susete la prepara de vicio) o partes de la matanza.

Ingredientes

- ▶ 200 g harina de maíz
- ▶ 200 g de harina de trigo
- ▶ 100 g de harina de centeno
- ▶ 10 cucharadas de aceite del compango o relleno
- ▶ 30 g de levadura (2 sobres de levadura química en sobre) o 40 g de levadura prensada de panadería
- ▶ 150 ml de agua tibia o templada
- ▶ 1/2 cucharada de sal.

PREPARACIÓN TIPO PARA LAS MASAS DE TRIGO Y MEZCLA:

01. En un bol grande introducimos parte de la harina de trigo. Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa.

02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo y echamos la levadura disuelta en el agua.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito y la sal (es importante que la sal y la levadura no entren en contacto directo, de esta manera que os explico no vais a tener problema en el proceso de fermentación). Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante unos 45 minutos- 1 hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta/empanada/>) que más nos guste.

En caso de no utilizar levadura podéis emplear vino blanco o cerveza que actuará como fermento. Una de las masas que he probado de esta forma es la de la empanada de bacalao con pasas que llevó Dani al **picnic del Tapas&Blogs** (<http://www.tapasblogs.com/vi-tapasblogs-en-fotos/85>) con la receta de Rodrigo de **Por mis fogones** (<http://www.pormisfogones.eu/?p=592>). La receta de la masa es la siguiente: *100 ml de vino blanco seco tibio o del tiempo, 200 ml de agua tibia, 100 ml de aceite de oliva de pochar las cebollas, 800 g de harina de trigo y un poquito de sal.*

Parecen muchos pasos pero al final os daréis cuenta que va rápido, desde que empezas en el bol hasta que la tienes preparada son unos 20 minutos. Y os recuerdo que si sobra podéis congelar el resto de la masa, envolvela en plástico film y acordaos de escribir la fecha con un rotulador. La podréis emplear en otra ocasión dejándola descongelar en la nevera la noche anterior.



Receta de masa de empanada gallega

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 M 0,25 EURO/PERSONA PREPARACIÓN MEDIA 10 PERSONAS

INGREDIENTES

10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno

30 g de levadura (2 sobres de levadura química en polvo) o 30 g de levadura prensada de panadería

200 ml de agua tibia o templada

600 g de harina de trigo (de fuerza o normal)

2 pellizcos de Sal (7 gramos)



Este fin de semana en Ourense en el cumpleaños de mi madre el primer plato fue **empanada de carne** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>), tan buena estaba que casi no comí pulpo... Esto es algo general en cualquier comida de fiesta, sea de cumpleaños, familiar, amigos... Y es que la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) es uno de los platos estrella en la cocina gallega.

.. Y dicen que por aquel entonces, allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban ya llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían ya el agradable olor de las empanadas... de pan... y de vieiras... convirtiéndose así la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) en una nueva y sabrosa Guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar". Y tanta fama llegó a tener que hasta el Mestre Mateo la plasmó en el Pórtico de la Gloria, en la famosa Catedral de Santiago de Compostela. La **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) tiene un origen bien antiguo y ya los romanos preparaban algo parecido a la empanada.

En Galicia tenemos una panadería en cada pueblo o aldea y lo normal es llevar a esa panadería el compango (relleno de la empanada) en la cazuela y el panadero, que ya tiene la masa hecha, elabora esa **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) con su arte que lo diferencia de los demás. Las panaderías donde solemos llevar la empanada son las panaderías: "Los Palillos", "Melias", "Gustey"... Os recomiendo la de Gustey, las empanadas son impresionantes. (Gustey nº12 en el concello de Coles, Ourense)

El problema surge cuando llego a Madrid hace unos años y esto aquí no pasa, la gente la compra hecha y normalmente no es de masa de pan. Pues me dije ¿por qué no la hago yo? Y empecé a hacer todo el proceso, la masa y el compango. No es la misma de Galicia pero los que la han probado repiten.

La he hecho tantas veces y de tantas formas que al final me he quedado con esta receta, que creo es la mejor, la cual os presento. Eso sí estoy abierto al debate...

PREPARACIÓN:

01. En un bol grande introducimos parte de la harina (que sea normal, para hacer **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) no hace falta que sea harina de fuerza). Dejamos unas 4 cucharadas de harina separadas para ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura disuelta en el agua.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito y la sal. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora tened por seguro que será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola.
08. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
09. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) que más nos guste.

Parecen muchos pasos pero la verdad es que al final os daréis cuenta que va rápido. Desde que empiezas en el bol hasta que la tienes preparada son unos 20 minutos.

Un consejo: Si te sobra, como ya ha reposado y fermentado, puedes congelar el resto de la masa.

Receta de empanada gallega de Bacalao y pasas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M 1,5 EURO/PERSONA DIFICULTAD MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada
4 cebollas
1/2 kg de bacalao desalado
1 vaso de vino blanco
1 dl de aceite de oliva
1 cucharada de azafrán o colorante alimentario
Sal y Pimienta (al gusto)
1 cucharada de leche
1 huevo
50 g de uvas pasas o en su defecto 1 manzana



Buenas cociner@s , siguiendo un poco con recetas gallegas que las tengo un poco abandonadas hoy os presento otra **empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) . Tal como os he comentado en la anterior receta en Galicia tenemos una gran variedad de empanadas, esta semana la he relleno de bacalao y pasas. Las pasas son opcionales pero un ingrediente muy útil en la cocina, te sirve para un pollo al curry, preparar masa madre o un buen **el strudel de manzana** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-o-appelstrudel-de-manzana-nueces-y-pinones/2404/>) . En Galicia casi todas las empanada de bacalao son con pasas, así que si queréis preparar la auténtica y genuína tenéis que echarlas. La masa como siempre la he preparado siguiendo la receta de **masa de empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) que prepara mi madre.

"Dicen que allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían ya el delicioso olor de las empanadas, olor a pan... y vieiras. Se convertía así la empanada en una sabrosa Guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar. Y tanta fama llegó a tener que hasta el Mestre Mateo la plasmó en el Pórtico de la Gloria, en la famosa Catedral de Santiago de Compostela." Recordad que la empanada es una receta abierta, admite un sinfín de variaciones, tantas como clases de ingredientes intervengan en el compango: **pulpo** (<http://www.recetasderechupete.com/empanada-gallega-de-pulpo-masa-de-maiz/2349/>) , **vieiras, raxo o lomo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) , **sardinas, congrio, almejas, zamburiñas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-de-zamburinas-a-la-gallega/806/>) , **anguilas, ventresca** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-ventresca-de-bonito-y-tomate/2311/>) , **atún, pollo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanadillas-de-pollo-chef-garriga/887/>) , **chipirones, lacón** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lacon-y-setas/1671/>) , **mejillones, manzanas**

(<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-de-manzana-pera-y-canela/2304/>), zorza, xoubas... hasta donde te lleve la imaginación y claro está, todas buenísimas.



PREPARACIÓN DEL RELLENO DE BACALAO Y PASAS:

01. Ponemos el bacalao a remojo durante 30 horas para quitarle la sal (si utilizas bacalao fresco no hace falta, aunque no te saldrá igual de sabor). Pasado este tiempo lo secamos y desmigamos.
02. Si el bacalao es fresco, debemos colocar el bacalao con un poco de agua en un cazuela, justo para que lo cubra y darle un hervor. Lo escurrimos con papel absorbente y le quitamos la piel (opcional) y las espinas. Los desmigamos igual que con el bacalao seco y seguimos el mismo procedimiento para el resto de la receta.
03. Introducimos en una sartén dos cucharadas de aceite y cuando este caliente echamos 3 cebollas muy picadas. Las pasamos unos 12 minutos a fuego medio hasta que queden doradas y cuando el sofrito este bien blandito añadimos el bacalao desmigado. Pasamos el bacalao unos 5 minutos hasta que cambie de color y añadimos el vino blanco y una cucharada de colorante o azafrán. Añadimos las uvas pasas y dejamos que se cocine durante otros 15 minutos hasta que reduzca líquido pero que quede con caldo para que la empanada quede jugosa. Dejamos enfriar.
04. Rectificamos con sal y pimienta. Lo más seguro es que no haga falta, pero probadlo bien por si al desalar el bacalao nos hemos pasado con el tiempo.
05. Dejamos que enfríe y apartamos el aceite o líquido sobrante en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango enfriando, el líquido sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

01. En un bol grande introducimos parte de la **harina de fuerza**. (<http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html>) Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa. Si no tenemos posibilidad de encontrar harina de fuerza también podéis emplear harina de trigo normal.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos **la levadura seca de panadero** (<http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html>) disuelta en el agua. Si tampoco podemos encontrar esta levadura, en Mercadona venden **levadura prensada de panadero** (<http://www.pepekitchen.com/articulo/la-levadura-de-panadero-tipos-consejos-para-hacer-pan/>) que es igual de buena.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el líquido del sofrito del relleno y la sal, sin pasarse puesto que este líquido ya lleva sal. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.

06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de bacalao o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno que en mi caso es rectangular. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos el relleno bien escurrido de aceite y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor.
05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
06. Pintamos la empanada con ayuda de una brocha de cocinar y una mezcla de huevo batido con un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se quemé).
07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro. Cuando este bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Cortadla cuando este templada y buen provecho.

Os dejo también las indicaciones para prepararla al estilo de **Rodrigo de Por mis fogones** (<http://www.pormisfogones.eu/>), **"A empanada do mínimo común múltiplo"** (<http://www.pormisfogones.eu/?p=592>), su empanada de bacalao la he probado y también está muy buena. La masa no lleva levadura y es muy crujiente. Varias opciones para una misma empanada. Tal como os comentaba, la empanada dependiendo de la zona es de una manera o de otra.

Receta de Empanada gallega de ventresca de bonito y tomate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M 1,9 EURO/PERSONA PREPARACIÓN MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada gallega
3 cebollas
6 tomate pelados (valen de lata)
3 latas de ventresca de Bonito del Norte (3x120 g)
1 diente de ajo
Sal y pimienta (al gusto)
Aceite de oliva (10 cucharadas)
1 pimiento rojo
4 huevos
10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno (masa)
30 g de levadura en polvo (2 sobres) (masa)
250 c de agua tibia (masa)
600 g de harina (masa)
2 pellizcos de Sal (masa)



Empanada de Ventresca de Bonito del Norte. Si queréis convertir vuestra cocina en un trocito de Galicia y que del horno salga una porción crujiente de empanada gallega a vuestra mesa... lo único que tenéis que hacer es seguir esta receta paso a paso.

Para este plato debemos emplear un ingrediente de gran calidad y uno de los manjares de la gastronomía española: **Bonito del norte**. Este se captura, uno a uno, en aguas del Golfo de Vizcaya durante la temporada de verano y mediante artes de pesca tradicionales. Su sabor intenso a mar, su carne clara y sus propiedades le han convertido, sin lugar a dudas, en el rey de los túnidos. Una vez seleccionados los mejores ejemplares y pasado el proceso de cocción, el pescado se prepara y envasa utilizando técnicas artesanales.

En este caso he empleado ventresca, que es la zona situada en la parte inferior del pescado, cerca de la cabeza, y es sin duda la parte más jugosa y sabrosa, la parte de textura más suave y delicada del Bonito del Norte. La componen unos filetes de carne con textura gelatinosa e intenso sabor, ideal para aperitivos y ensaladas. Un tesoro del mar para paladares exigentes, imaginaos el tandem de este compango con una buena masa de empanada, el éxito está asegurado.

PREPARACIÓN DEL COMPANGO DE VENTRESCA DE BONITO Y TOMATE:

01. Abrimos las latas de ventresca y escurrimos muy bien el aceite, que es el que vamos a emplear para el sofrito de la empanada, si faltase añadimos más cantidad de nuestro buen aceite llove extra virgen. Reservamos la ventresca.
02. Introducimos en una cazuela el aceite y cuando esté caliente echamos 3 cebollas en juliana fina, es decir, en tiras finitas. Las pasamos unos 8 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Mientras se pocha cortamos el pimiento en tiras y el ajo muy picado. Pelamos los tomates y los cortamos en dados pequeños (si no queréis pelarlos podéis utilizar de lata enteros). Cuando el sofrito de cebolla esté bien blandito echamos los pimientos y el tomate a la cazuela durante otros 8 minutos a fuego lento.
03. Ponemos una cacerola a hervir. Dejamos un huevo para pintar la empanada y los otros 3 los echamos a la cacerola. Debemos tener cuidado al introducirlos, primero para no quemarnos y segundo para que no se rompan pues se saldría parte del huevo mientras se cuece y queda más feo. El tiempo necesario para obtener un huevo duro será de 10 minutos desde que el agua haya empezado a hervir. Recomiendo añadir un poco de sal al agua hirviendo para que no le salgan grietas al huevo.
04. Una vez que pasan los 10 minutos sacamos los huevos y los pasamos por agua fría. Pelamos los huevos y reservamos. Cuando estén fríos cortamos a la mitad y sacamos la yema, yo sólo empleo la clara cocida. El que quiera el huevo entero se lo añade todo. Cortamos en dados de 1 cm aproximadamente y los introducimos con los vegetales.
05. Añadimos los lomos de ventresca de Bonito del Norte y removemos con cuidado para que no se deshaga. Probamos el relleno y rectificamos con sal, aunque lo más seguro es que no haga falta. Removemos unos minutos y apartamos.
06. Dejamos que enfríe y apartamos el aceite sobrante en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

01. En un bol grande introducimos parte de la harina (que sea normal, para hacer empanada no hace falta que sea harina de fuerza). Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura disuelta en el agua.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito del relleno y la sal. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.

06.

Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.

07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.

08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de ventresca o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA DE VENTRESCA DE BONITO DEL NORTE:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.

02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.

03. Añadimos el relleno de la ventresca bien escurrido de aceite (escurrido pero algo aceitoso y jugoso para que salga bien rica) y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno esté frío para que la masa aguante bien.

04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor o con la ayuda de los dedos, de derecha a izquierda y luego presionando.

05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.

06. Pintamos la empanada con una mezcla de huevo batido y un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se queme) con ayuda de una brocha de cocinar.

07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Cortadla con una buena tijera cuando este templada y buen provecho.

Receta de empanada gallega de lomo o “raxo”



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M | 0,75 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 10 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada

2 cebollas

1 kg de lomo de cerdo

1 vaso de vino blanco

3 dientes de ajo

1 cucharadita de orégano

1 cucharada de pimentón dulce

1 cucharada de agua

aceite de oliva

2 pimientos morrones

Sal y pimienta al gusto

1 huevo

1 cucharada de leche



Recién llegado de vacaciones de Semana Santa me he animado en un ratillo libre a subir esta receta. Viene a continuación de la anterior de [masa de empanada](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>).

Hay una variedad impresionante de empanadas en Galicia, poco a poco os iré subiendo aquellas que yo suelo hacer en casa. En este caso es la típica de raxo que está muy buena. Os escribo alguna de las más ricas: de xoubas, de bacalao con pasas, de zorza, de zamburiñas, de almejas, de anguilas, de bonito, de berberechos, de setas con langostinos, de pollo, de merluza, de conejo, de chocos o de calamares, de mejillones, de pulpo, de sardinas, de vieiras... Ya veis que pueden ser de carne, pescado, mariscos y casi de lo que se os ocurra. Todas estarán muy ricas.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

01. Machacamos en un mortero los dientes de ajo, añadimos orégano, el pimentón y una cucharada de agua.
02. Adobamos los trozos de carne con la pasta anterior y sazonamos al gusto con un poco de pimienta y sal.
03. Freímos en la sartén con aceite de oliva y reservamos la carne con su jugo.

04. Picamos las cebollas y el pimiento en juliana. Añadimos más aceite y sofreímos la cebolla y el pimiento morrón a fuego muy lento, que ablande pero que no se dore. Serían unos 20 minutos.
05. Cuando el sofrito ablande añadimos la carne y echamos el vaso de vino o cerveza. Rectificamos sal y pimienta y que reduzca pero que quede con caldo para que la empanada quede jugosa.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes iguales. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa iguales para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno que en mi caso es rectangular.
03. La estiraremos con ayuda del rodillo, ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
04. Añadimos el relleno bien escurrido de aceite y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
05. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor.
06. Hacemos un agujero pequeño en el centro para que respire y con un tenedor pinchadla por distintas zonas, así no hinchará.
07. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante, a mí siempre me gusta poner alguna cosilla dependiendo de la ocasión, la última vez con motivo de una cena puse el nombre de los invitados.
08. Pintamos la empanada con ayuda de una brocha de cocinar y una mezcla de huevo batido con un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se queme). Metedla en el horno precalentado a 180°C, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Buen provecho.

Receta de empanada gallega de lacón y setas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M | 2,1 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada gallega
3 cebollas
2 pimientos rojo y 1 pimiento verde
2 tomate pelados (valen de lata)
1 diente de ajo
Sal y pimienta (al gusto)
Aceite de oliva (8 cucharadas)
300 g de lacón gallego, también vale una laconeta entera.
250 g de setas cardo
10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno (masa)
30 g de levadura en polvo (2 sobres) (masa)
250 c de agua tibia (masa)
600 g de harina (masa)
2 pellizcos de Sal (masa)



Dicen que allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían ya el delicioso olor de las empanadas, olor a pan... y vieiras. Se convertía así la empanada en una sabrosa Guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar. Y tanta fama llegó a tener que hasta el Mestre Mateo la plasmó en el Pórtico de la Gloria, en la famosa Catedral de Santiago de Compostela.

Así comenzaba uno de mis primero post en [recetasderechupete](http://www.recetasderechupete.com), que se ha convertido en uno de los más leídos. Y es que a quién no le gusta este plato gallego...

Tal como comentaba en otras [recetas de empanada](http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=empanada) (<http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=empanada>), cuando tienes unas ganas enormes de comerla y no puedes porque estás lejos de Galicia, la solución más fácil es prepararla en casa. Tengo amigos que están en Madrid igual que yo, y que también les apasiona lo comida gallega: Luis Murias (Tomatiño para los amigos) tiene en su grupo [Empanada de Lulu](http://www.facebook.com/recetasderechupete#!/group.php?gid=142229279875&ref=ts) (<http://www.facebook.com/recetasderechupete#!/group.php?gid=142229279875&ref=ts>) una pequeña exaltación a la empanada gallega. Estoy esperando su receta de empanada de pulpo, a ver como la prepara él.

Empanada gallega de lacón y setas, suena bien ¿eh?. Pues os lo aseguro, sabe mejor. Si queréis convertir vuestra cocina en un trocito de Galicia y que del horno salga un trozo crujiente de una empanada gallega a vuestra mesa... lo único que tenéis que hacer es seguir esta receta paso a paso. Esta receta es una de esas que se dicen ganadoras puesto que es de mi abuela.

PREPARACIÓN DEL COMPANGO DE LACÓN Y SETAS:

Supongo que todos conocéis el lacón puesto que uno de los platos referentes de la cocina gallega es el lacón con grelos. El nombre deriva del latín "Iacca" y hace referencia a la pata delantera del cerdo, especialmente a su carne curada. Nos encontramos ante un producto 100% gallego arraigado en las más viejas costumbres de la zona y que os animo a probar. En caso de que no lo encontréis podéis utilizar jamón poco curado aunque ya os adelanto que no es igual.

01. Desalamos el lacón dejándolo en remojo en un bol grande con agua toda la noche, unas 12 horas aproximadamente. Dadle algún corte (sin llegar a partirlo) para que desale mejor y quepa bien en la olla.
02. Una vez desalado lo ponemos en una olla de agua fría a fuego fuerte y dejamos cocer. El lacón debe cocer una hora por kilo, aunque hay quien lo deja aún más tiempo. Cortamos en trozos pequeños y reservamos.
03. Introducimos en una cazuela el aceite y cuando esté caliente echamos 3 cebollas en juliana fina, es decir en tiras finitas. Las pasamos unos 8 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Mientras se pocha cortamos los pimientos en tiras y el ajo muy picado. Pelamos los tomates y los cortamos en dados pequeños. Cuando el sofrito de cebolla esté bien blandito echamos los pimientos y el tomate a la cazuela durante otros 8 minutos a fuego lento.
04. Lavamos bien las setas y cortamos en tiras. Ponemos una sartén al fuego con dos cucharadas de aceite y añadimos el ajo picado, en cuanto se dore retiramos con una espumadera e introducimos las setas en tiras a la sartén. Removemos hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. Añadimos otra vez el ajo y dejamos reposar.
05. Añadimos el lacón y las setas al sofrito y salpimentamos todo al gusto. Removemos el relleno unos 2 minutos hasta que cambie de color, se acabará de hacer en el horno.
06. Probamos el relleno y rectificamos con sal, aunque lo más seguro es que no haga falta. Removemos unos minutos y apartamos.
07. Dejamos que enfríe y apartamos el aceite sobrante en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

01. En un bol grande introducimos parte de la harina (que sea normal, para hacer empanada no hace falta que sea harina de fuerza). Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura disuelta en el agua.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito del relleno y la sal, sin pasarse puesto que el aceite de freir el lacón está un poco salado. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos

la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.

06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de lacón o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA DE LACÓN Y SETAS:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos el relleno con los trozos de lacón y setas bien escurrido de aceite (escurrido pero algo aceitoso y jugoso para que salga bien rica) y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor o con la ayuda de los dedos, de derecha a izquierda y luego presionando.
05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
06. Pintamos la empanada con una mezcla de huevo batido y un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se queme) con ayuda de una brocha de cocinar.
07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.
08. Yo en este caso he preparado 2 porque éramos muchos a comer y las he metido en el horno a la vez, unos 10 minutos más y estaban perfectas.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Cortadla con una buena tijera cuando este templada y buen provecho.

Receta de empanada de Zamburiñas a la gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M | 2,1 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

500 g de masa de empanada
3 cebollas
2 k de zamburiñas con concha
1 pimiento rojo
1 tomate grande
2 dientes de ajo
Sal y pimienta (al gusto)
1/2 cucharada de azafrán
Aceite de oliva (5 cucharadas)
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón dulce



Buenas cociner@s, después de unas merecidas vacaciones ya estamos de vuelta en el hogar y este fin de semana siguiendo un poco con recetas gallegas os presento otra empanada. Tal como os he comentado en la [anterior receta](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lomo-o-raxo/270/>) en Galicia tenemos una gran variedad de empanadas, esta semana la he rellenado de zamburiñas. Para aquellos que no sepais lo que son, la zamburiña es un molusco bivalvo parecido a la vieira e idéntico sabor pero de menor tamaño. Debido a su escasez en Galicia suelen ser bastante caras pero tal como os comento en la receta Mercadona las vende en su sección de congelados a buen precio, eso sí, no son gallegas. Las zamburiñas también están buenísimas gratinadas o a la plancha, donde conseguimos captar todo su exquisito sabor. La masa como siempre la he hecho siguiendo la receta de [masa de empanada](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) que prepara mi madre.

Recordad que la empanada es una receta abierta, admitiendo un sinfín de variaciones, tantas como clases de ingredientes intervengan en el relleno: bacalao con pasas, vieiras, raxo, sardinas, congrio, almejas, anguilas, chipirones, mejillones, vegetales, zorza, xoubas... hasta donde te lleve la imaginación y claro está, todas buenísimas.

PREPARACIÓN DE LAS ZAMBURIÑAS:

01. Abrimos las zamburiñas cociéndolas con una hoja de laurel y una pizca de sal. Colamos el caldo y les quitamos las cáscaras. Reservamos las zamburiñas sin cáscara. El caldo lo podemos congelar para un arroz o un guiso de pescado.

02. Ponemos las zamburiñas limpias a remojo durante 2-3 horas para quitarles la arena que suelen traer. Reservamos para la receta.
03. Si no podéis conseguir zamburiñas con su concha no pasa nada, en Mercadona venden en la sección de congelados unas zamburiñas ya limpias (no es lo mismo, pero para un emergencia valen bien). Eso sí, conviene ponerlas también a remojo por el tema de la arena.
04. Introducimos en una cazuela 4 cucharadas de aceite y cuando esté caliente echamos 3 cebollas muy picadas. Las pasamos unos 8 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Mientras, picamos el pimiento y los dientes de ajo muy picados. Pelamos el tomate y lo cortamos en dados pequeños. Cuando el sofrito este bien blandito echamos el pimiento, el ajo y el tomate a la cazuela durante otros 8 minutos a fuego lento.
05. Añadimos las zamburiñas, el azafrán, el pimentón y salpimentamos todo al gusto. Pasamos el relleno unos 5 minutos hasta que cambie de color, se acabará de hacer en el horno. Dejamos enfriar para que luego no nos ablande la masa.
06. Rectificamos con sal y pimienta aunque lo más seguro es que no haga falta. Removemos unos minutos y apartamos.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno que en mi caso es rectangular. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos el relleno con las zamburiñas bien escurrido de aceite (escurrido pero algo aceitoso y jugoso para que salga bien rica) y lo estiramos por toda la base. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor.
05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
06. Pintamos la empanada con ayuda de una brocha de cocinar y una mezcla de huevo batido con un poco de leche (es un pequeño truco para que quede dorada pero no se quemé).



07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 25 minutos en el centro. Cuando este bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Cortadla cuando este templada y buen provecho. Para cortarla lo mejor es usar una buena tijera.

Consejos: Podéis añadirle también jamón muy picado, le da un toque muy sabroso. Y otra opción es añadirle una cucharada de perejil picado cuando le echamos el ajo, le da otro sabor.

Empanada gallega Mar y montaña.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MIN 2,3 EURO/PERSONA DIFICULTAD MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

3 cebollas y 4 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen llove (6 cucharadas)
1 lata de tomate entero pelado (sin el agua)
1 k de mejillones con conchas o 15 mejillones sin concha aproximadamente
150 g de zamburiñas, 4 vieiras
100 g de panceta en tiras y 150 g de lacón gallego
600 g de masa de empanada gallega
200 c de agua tibia (masa)
600 g de harina de trigo de fuerza para panadería El Amasadero (masa)
2 pellizcos de Sal (masa)
10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno o de pasar las cebollas(masa)
40 g de levadura prensada de panadería o 15 g de levadura en polvo de panadería (masa)



Receta de empanada gallega mar y montaña, combinando lo mejor de las rías gallegas con el lacón y tocineta del interior ourensán, exaltación de la matanza. Lo prometido es deuda y tal como dije a los amigos del último **curso de empanadas de ApetitOH** (<http://www.apetitoh.com/>), publico paso a paso como hacer esta empanada... estaba rica ¿eh? De paso, como todos/as estábamos muy guapos, he elegido alguna foto en la que se ve el buen ambiente del curso para que se anime la gente de rechupete a venirse al próximo obradoiro que haremos el mes que viene.

Ésta es una receta fusión entre la cocina gallega y la catalana dado que la idea de mezclar ingredientes de mar y de tierra (carne y pescado, mar i muntanya) procede de esta región. Ya sabéis que Galicia es famosa por sus ingredientes, tenemos una selecta oferta en pescados y mariscos, espléndidas carnes y verduras. También le podría llamar **Empanada de la huerta, mar y montaña** pues las cebollas y tomates eran del huerto de mi padre. Os animo a que este "Mar i muntanya" se convierta en un Mar y Montaña galego en el que no os quedéis sólo en el marisco sino que mezcléis aquellos peixes que más os gusten con pollo, cerdo o ternera. Con lo que tengáis a mano la empanada saldrá de rechupete, por supuesto.

Aprovecho para deciros que hoy domingo me han hecho una entrevista en el programa Come E Fala da Radio Galega de mano de su presentador **Xose Manuel García** (*Josemgarcia*) y Berta Castro de **El Sabor de lo dulce** (<http://berta-postres.blogspot.com/>), me ha hecho mucha ilusión el estar de conversa en galego con estos dos cracks y con toda la parroquia da terruña. Aquí podéis **escuchar el programa**

([http://www.crtvg.es/reproductor/jipantalla.asp?canal=radio&arquivo=1&Programa=COME%20E%20FALA&hora=30/01/2011%](http://www.crtvg.es/reproductor/jipantalla.asp?canal=radio&arquivo=1&Programa=COME%20E%20FALA&hora=30/01/2011%20)

2013:43:00&fecha=30/01/2011&opcion=menu&id_Programa=70&formato=&mp3=&medio=fl&corte=) y veréis que mi gallego está un poco oxidado (Piñeiro non digas nada...).

PREPARACIÓN DEL COMPANGO MAR&MONTAÑA (ZAMBURIÑAS, VIEIRAS, MEJILLONES, PANCETA Y LACÓN)

Lo fundamental para que esta receta sea un éxito es la calidad de los ingredientes, por un lado la masa de pan y por otro que el relleno o compango use lo mejorcito tanto de la ría gallega (mejillones, zamburiñas y vieiras) como de la montaña o interior, matanza del cerdo bien curada (lacón desmigado y panceta en tiras) con el frío de la zona de Trives en Ourense.

- 01.** Para la base del compango necesitaremos mucha cebolla. Introducimos en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente echamos las 3 cebollas en juliana fina, es decir, en tiras finitas. Las pasamos unos 10 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Retiramos de la cazuela a una fuente y ya tenemos la primera capa del compango de la empanada. Retiramos el aceite sobrante de pochar la cebolla a un vaso, pues lo emplearemos para la masa. Reservamos la cebolla en una fuente o plato.
- 02.** Pelamos tres dientes de ajo y laminamos finamente, los añadimos con un poco de aceite de oliva virgen a la misma sartén y doramos durante 2 minutos a fuego medio. Abrimos el bote de tomate pelado y escurrimos muy bien, no necesitamos nada de agua que trae el bote de tomate sólo el tomate pelado. Lo introducimos con el ajo y pochamos hasta que se quede en trocitos, aproximadamente 5 minutos a fuego alto.
- 03.** Rectificamos con sal.
- 04.** Añadimos la panceta en tiras u otra carne que os guste, el pollo también le va muy bien. Juntamos con el marisco y removemos todo juntando sabores. Los mejillones ya los teníamos cocidos previamente, si queréis saber como hacerlos al vapor pasaos por la [receta de empanada de mejillones](http://www.recetasderechupete.com/empanada-gallega-de-mejillones-con-tomate-arrabiat/2586/) (<http://www.recetasderechupete.com/empanada-gallega-de-mejillones-con-tomate-arrabiat/2586/>). Las zamburiñas y las vieiras estaban descongeladas y con un minuto que se rehogue con el resto de los ingredientes es suficiente. Por último espolvoreamos con el lacón desmigado o picado.
- 05.** Dejamos que se enfríe el relleno para poder añadir a la masa. Por un lado tenemos la cebolla en un plato y por otro todo el compango o relleno Mar y Montaña. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango o rustido enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

- 01.** En un bol grande introducimos parte de la [harina de fuerza](http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html) (<http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html>). Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa.
- 02.** En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura prensada de panadería o 15 g de un sobre de [levadura en polvo de panadería](http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html) (<http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html>) disuelta en agua tibia.
- 03.** Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.

04. Añadimos el aceite del sofrito del relleno y la sal. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y esperamos a que doble su tamaño. Y ya está, ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada Mar&Montaña o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA MAR & MONTAÑA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares (<http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/>). Amasamos otra vez las dos bolas para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo, sino tenéis rodillo podéis emplear una botella que este limpia. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno o parafinado y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos primero una capa de cebolla y encima pondremos el relleno de marisco y carne por toda la base de la empanada sin que quede hueco. Es muy importante que el relleno esté frío para que la masa aguante bien.
04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor o con la ayuda de los dedos, de derecha a izquierda y luego presionando, tal como véis en la foto a Irene, con mucho arte.
05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
06. Pintamos la empanada con aceite de oliva virgen extra con ayuda de una brocha de cocinar.
07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 15-20 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa, cortadla con una buena tijera cuando este templada. Os puedo asegurar que no sobraron ni unas miserables faragullas (migajas) ¡Buen provecho!

Os dejo con las fotos de la preparación paso a paso de esta empanada y con los participantes del curso de empanadas de ApetitOH. Muchas gracias a Irene, Rosa (<http://www.velocidadcuchara.com/>), Virginia, Belen (<http://www.cocinarpara2.com/>), Marco, Juan y su post sobre el curso

Empanada gallega de mejillones con tomate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 M 2,3 EURO/PERSONA PREPARACIÓN MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno (masa)
3 cebollas y 4 dientes de ajo
Albahaca fresca (3 hojas) y 6 cayenas enteras (5 g)
Aceite de oliva extra virgen llove (8 cucharadas)
1 lata de tomate entero pelado (sin el agua)
3 k de mejillones (con cáscara)
1 cucharadita de varias hierbas aromáticas (tomillo, orégano y perejil) y sal al gusto
600 g de masa de empanada gallega
200 c de agua tibia (masa)
600 g de harina de fuerza para panadería (masa)
2 pellizcos de Sal (masa)
40 g de levadura prensada de panadería o 15 g de levadura en polvo de panadería (masa)



Dicen que allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían ya el delicioso olor de las empanadas: olor a pan... y vieiras. Se convertía así la empanada en una sabrosa Guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar. Y tanta fama llegó a tener que hasta el Mestre Mateo la plasmó en el Pórtico de la Gloria, en la famosa Catedral de Santiago de Compostela.

Así comenzaba una de mis **primeras recetas en el blog** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-gallega-de-lacon-y-setas/1671/>), que se ha convertido en una de las más leídas. Y es que a quién no le gusta esta vianda gallega. He tenido el gusto de poder elaborarla en directo para los asistentes del **curso de empanadas gallegas** (<http://www.recetasderechupete.com/taller-de-empanada-gallega-especial-marisco/2559/>) de este fin de semana y comerme una generosa ración pasando un buen rato con estos amantes de la cocina que espero repitan esta receta en casa.

Tal como dije en el curso (entre otras muchas cosas...) vamos a compartir con el resto de los/as rechupetes la receta para que nadie se pierda este lujo de empanada, que sin duda ha sido la de mayor éxito y la que más gustó. Os comento que el próximo curso ya será para el 2011 y os animo a que os apuntéis.

Empanada gallega de mejillones arrabbiata o con salsa de tomate picante, suena bien ¿eh? Pues os lo aseguro, sabe mejor. Esta receta es una adaptación de la tradicional empanada de mejillones de toda la vida

con un giro italiano que le da un toque picantón maravilloso y que no defrauda, una salsa que también podéis emplear para recetas de pasta. Si queréis convertir vuestra cocina en un trocito de Galicia y que del horno salga un trozo crujiente de una empanada gallega a vuestra mesa lo único que tenéis que hacer es seguir esta receta paso a paso. ¡A por ella!

PREPARACIÓN DEL COMPANGO DE MEJILLONES ARRABBIATA:

Lo fundamental para que esta receta sea un éxito son sus ingredientes, por un lado la masa de pan y por otro que los mejillones sean gallegos y de calidad, en este caso teníamos los mejores gracias a nuestro colaborador [Lonxanet](http://www.lonxanet.com/) (<http://www.lonxanet.com/>). Este experto en marisco nos explicó que vienen del cultivo en bateas en las Rías gallegas y que hay que aprovechar porque justo ahora **están en temporada** (<http://www.recetasderechupete.com/calendario-de-temporada/>), desde Octubre a Marzo.

- 01.** Lavamos muy bien los mejillones en agua fría y quitamos todas las impurezas que vengan en la bolsa. Ponemos a calentar un vaso de agua en la cazuela y cuando el agua empiece a hervir añadimos una hoja de laurel y a continuación los mejillones. Añadimos un chorro generoso de vino blanco, Ribeiro o Albariño.
- 02.** Los dejamos cocinando 3 minutillos y en cuanto estén todos abiertos los retiramos con una espumadera. Dejamos enfriar y reservamos en un plato. El agua de la cocción no la vamos a tirar, la colamos y dejamos en un vaso.
- 03.** Sacamos los mejillones ayudados por un buen cuchillo, arrastramos todo el mejillón hasta que quede el interior limpio. Limpiamos bien los filamentos y las conchas rotas que se quedan pegados al mejillón. Reservamos pues ya están perfectos para añadir al final de la preparación de la salsa de tomate arrabbiata.
- 04.** Introducimos en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente echamos las 3 cebollas en juliana fina, es decir, en tiras finitas. Las pasamos unos 8 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Retiramos de la cazuela a una fuente y ya tenemos la primera capa del compango de la empanada.
- 05.** Abrimos la lata de tomates enteros pelados y retiramos el exceso de líquido, el agua de tomate ya que en este caso sólo vamos a utilizar la pulpa. La podemos guardar en un bote para otra futura receta con tomate.
- 06.** Pelamos los ajos y fileteamos finamente. En la misma cazuela de la cebolla, añadimos un poco más de aceite y calentamos. Añadimos los ajos fileteados y las cayenas abiertas a la mitad. Doramos los ingredientes, cuando comiencen a tener color introducimos los tomates y los partimos a la mitad con ayuda de una cuchara de madera. Dejamos pochando hasta que reduzcan a la mitad, unos 15 minutos a fuego medio.
- 07.** Añadimos una cucharadita de azúcar para reducir acidez, una pizca de sal, introducimos la albahaca picada y las especias. Removemos todo bien juntando sabores.
- 08.** Probamos el relleno y rectificamos con sal, aunque lo más seguro es que no haga falta. Removemos unos minutos, añadimos los mejillones, juntamos con la salsa y apartamos del fuego.
- 09.** Dejamos que enfríe y apartamos el aceite sobrante en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango o rustido enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

01. En un bol grande introducimos parte de la **harina de fuerza** (<http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html>). Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura prensada de panadería o 15 g de un sobre de **levadura en polvo de panadería** (<http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html>) disuelta en agua tibia.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito del relleno y la sal, sin pasarse puesto que el aceite de freir el lacón está un poco salado. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.
07. Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y esperamos a que doble su tamaño. Y ya está, ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de mejillones o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA DE MEJILLONES CON SALSA ARRABBIATA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empañada-gallega/257/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno o parafinado y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos primero una capa de cebolla, encima la salsa con los mejillones bien escurrida de aceite (escurrida pero algo aceitoso y jugoso para que salga bien rica) y lo estiramos por toda la base. No debe quedar ningún hueco, queremos que cualquier trozo que cortemos tenga mejillones. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
04. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor o con la ayuda de los dedos, de derecha a izquierda y luego presionando.

-
05. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
 06. Pintamos la empanada con aceite de oliva virgen con ayuda de una brocha de cocinar.
 07. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 15-20 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.
-

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa, cortadla con una buena tijera cuando este templada. Os puedo asegurar que no sobraron ni unas miserias faragullas (migajas). Buen provecho

Empanada de Cocido gallego. Receta paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MIN 0,9 EURO/PERSONA DIFICULTAD MEDIA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

3 cebollas

Aceite de oliva extra virgen llove (8 cucharadas)

Restos de cocido: 200 g de Repollo cocido, berza blanca o verde, grelos,... ; 1 chorizo, 100 g de lacón gallego y 100 g de cachucha o tocina.

600 g de masa de empanada gallega

200 c de agua tibia (masa)

600 g de harina de trigo de fuerza para panadería (masa)

2 pellizcos de Sal (masa)

10 cucharadas del aceite del sofrito del relleno o de pasar las cebollas(masa)

40 g de levadura prensada de panadería o 15 g de levadura en polvo de panadería (masa)



Hola compañeros de la cocina, hoy os voy a sorprender con una empanada espectacular y una de la que más éxito tienen en los cursos de cocina que suelo impartir en **ApetitOh**: **Empanada de cocido gallego**. Esta empanada mezcla dos platos típicamente gallegos: el cocido y la empanada, dos de mis platos preferidos de nuestra amplia gastronomía gallega.

El cocido gallego (http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Galicia), para aquellos que no lo hayáis probado, es más abundante y fuerte que el cocido madrileño y similar en sus ingredientes a otros del norte de España. No puede faltar el tocino, distintas variedades de chorizo (de carne o de cebolla) y diversas piezas de carne de cerdo, como lacón, oreja, la "cacheira" o cachucha (cabeza), costilla, morro... y muchas veces se le agrega carne de ternera gallega de calidad. Todo acompañado de variedad de vegetales de huerta (grelos, berzas, repollo) y legumbres (habas, garbanzos). Un espectáculo sin igual que tiene su colofón en **A Feira do Cocido de Lalín** (http://www.lalin.org/feira_do_cocido/mes_cocido.htm), si tenéis oportunidad no dejéis de acudir en el mes de Febrero a degustarlo en vivo.

Esta empanada será, junto con **la empanada de zamburiñas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-de-zamburinas-a-la-gallega/806/>), la estrella en el próximo curso de empanadas gallegas del próximo fin de semana. Este domingo **ApetitOh** (<http://www.apetitoh.com/>) se convertirá en un trozo de Ourense con muy buen ambiente, podéis ir curioseando **en facebook** (<http://www.facebook.com/recetasderechupete#!/group.php?gid=49482631458>). Si no podéis asistir a un curso aquí siempre tendréis la receta paso a paso para convertir

vuestra cocina en un trocito de Galicia y que de vuestro horno salga un trozo crujiente de rica empanada gallega. ¡A por ella!

PREPARACIÓN DEL COMPANGO DE RESTOS DE COCIDO GALLEGO: LACÓN, REPOLLO, TOCINO Y CHORIZO.

Lo fundamental para que esta receta sea un éxito es la calidad de los ingredientes, por un lado la masa de pan y por que le compango use de lo mejorcito, como estos [restos de cocido gallego](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-cocido-gallego-chef-m%C2%AA-rosa/976/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-cocido-gallego-chef-m%C2%AA-rosa/976/>) o bien ese cocido madrileño, pote asturiano, el maragato, montañés, la escudella, la olla podrida... El cocido, sea de la zona que sea, seguro que estará de rechupete. Por si os queréis animar a preparar antes el cocido gallego teneis la receta en este mismo blog: [Preparación de cocido gallego](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-cocido-gallego-chef-m%C2%AA-rosa/976/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-cocido-gallego-chef-m%C2%AA-rosa/976/>), con las sobras os dará para varias empanadas, seguro.

- 01.** Para la base del compango necesitaremos cebolla. Introducimos en una cazuela el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente echamos las 3 cebollas en juliana fina, es decir, en tiras finitas. Las pasamos unos 8 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Retiramos de la cazuela a una fuente y ya tenemos la primera capa del compango de la empanada.
- 02.** Rectificamos con sal. Dejamos que enfríe y apartamos el aceite sobrante de las cebollas en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE EMPANADA GALLEGA:

Ya tenemos el compango o rustido enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa.

- 01.** En un bol grande introducimos parte de la [harina de fuerza](http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html) (<http://www.elamasadero.com/harinas/111-harina-de-fuerza.html>). Dejamos unas 4 cucharadas para ir engordando la masa.
- 02.** En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo, e introducimos la levadura prensada de panadería o 15 g de un sobre de [levadura en polvo de panadería](http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html) (<http://www.elamasadero.com/levadura/101-levadura-seca-panadero-lesaffre.html>) disuelta en agua tibia.
- 03.** Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
- 04.** Añadimos el aceite del sofrito del relleno y la sal, sin pasarse puesto que el aceite de freir el lacón está un poco salado. Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme.
- 05.** Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
- 06.** Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez, se irá quedando elástica y homogénea. Este proceso tarda unos 10 minutos.

07.

Vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.

08. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante una hora y esperamos a que doble su tamaño. Y ya está, ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de cocido o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA DE COCIDO GALLEGO:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-masa-de-empanada-gallega/257/>) en dos partes similares, podéis elegir este tipo de masa aunque si os apetece probar con otros tipos de harina tenéis **otras posibilidades de masas** (<http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/>). Amasamos otra vez las dos bolas para poder trabajar bien con ellas.
02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos lo más fina posible con ayuda del rodillo. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno o parafinado y encima la base cortando el sobrante si se necesitara.
03. Añadimos primero una capa de cebolla y encima pondremos una capa de verdura. A mí la que más me gusta es el repollo, pero depende de la que haya sobrado, (grelos, nabizas o berzas) y la repartimos por toda la base de la empanada sin que quede hueco, tal como os enseño en las fotos. Es muy importante que el relleno este frío para que la masa aguante bien.
04. Picamos el lacón en trozos muy pequeñitos y espolvoreamos por encima de la verdura. Troceamos el chorizo y el tocino en lonchas finas y colocamos por encima del lacón. Si os queda algún resto más no dudéis en echarlo, le irá bien.
05. Tapamos con la otra mitad bien estirada y la sellamos por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor o con la ayuda de los dedos, de derecha a izquierda y luego presionando.
06. Hacemos un pequeño agujero en el centro para que respire la empanada y con un tenedor pinchamos por distintas zonas, así no hinchará. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.
07. Pintamos la empanada con aceite de oliva virgen con ayuda de una brocha de cocinar.
08. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 180°C y luego metemos la empanada a la misma temperatura, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 15-20 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa, cortadla con una buena tijera cuando este templada. Os puedo asegurar que no sobraron ni unas miserables faragullas (migajas) ¡Buen provecho!

Empanada gallega de Pulpo con masa de maíz.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MINUTOS | 2,8 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 8 PERSONAS

INGREDIENTES

1/2 pulpo Hermanos Portela (aprox 1 kg)
Pimentón dulce o picante (o mixto, depende del gusto de cada uno)
4 cebollas grandes
500 g harina de maíz (masa)
100 g de harina de fuerza trigo (masa)
10 cucharadas de aceite del compango o relleno (masa)
30 g de levadura (2 sobres de levadura química en sobre) o 40 g de levadura prensada de panadería
170-200 ml de agua templada de cocer el pulpo (masa)
1/2 cucharada de sal (masa)



Cuando era pequeño mi madre o mi abuela me preparaban para cenar papas de millo con leche mazada. Recuerdo que me encantaba ver a mi madre removiendo la harina de maíz en agua, poco a poco, espesando hasta el punto exacto. Esa harina de maíz amarillo intenso que se traía directamente de los molinos que aún quedaban en el pueblo, gratos recuerdos. Hace unos años esa harina era difícil de encontrar y esas cenas de masa de millo caliente que iba enfriando con la leche fría poco a poco desaparecieron. Pero hoy en día, gracias a la cultura ecuatoriana, peruana o mexicana presente en España volvemos a tener harina de maíz en los supermercados, eso sí, la mayoría de maíz blanco. De todas formas nos sirve tanto para preparar recetas de su impresionante gastronomía como deliciosas empanadas gallegas.

Es habitual encontrar esta **masa** (<http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/>) y sus empanadas por toda la costa de Galicia, desde Pontevedra a Coruña. Se suele asociar a rellenos de marisco y peixe: **pulpo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pulpo-a-la-gallega-con-patatas/1015/>), berberechos o croques, xoubas, sardiñas, anguilas... Es un poco más basta que la de trigo, aunque puedes controlar la mezcla de harina para que salga a tu gusto. Su elaboración es más complicada aunque merece la pena por su sabor a maíz que sólo se suele encontrar en Galicia. Os dejo con esta empanada que ha sido un éxito y que ha gustado tanto en la casa materna de Jimena.

PREPARACIÓN DEL PULPO PARA EL RELLENO:

En esta receta son muy importantes dos cosas. Primero la **calidad del pulpo** (<http://hnosportela.com/>), en este caso es pulpo gallego o **Polbo das Rias** (<http://www.polbodasrias.com/>) cogido de manera artesanal con la etiqueta que indica quién lo pescó y dónde, os digo que el sabor es impresionante. Y segundo el ablandar **el pulpo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pulpo-a-la-gallega-con-patatas/1015/>) antes de cocinarlo, yo he visto como lo hacían

golpeándolo contra la piedra en la Isla de Ons pero por suerte si lo congelamos el resultado es prácticamente el mismo, ayuda a que la carne quede más tierna. Así que lo único que debemos hacer es congelarlo si lo hemos comprado fresco o comprarlo directamente congelado.

01. Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele. Es importante hacerlo en una cazuela o un bol grande pues va a soltar mucho líquido y puede desbordar. A la hora de cocinar lo pasamos un poco por agua fría para quitar posibles impurezas.
02. Ponemos una cazuela (la más grande que tengamos) al fuego con agua y una cebolla pelada entera, no añadimos sal. Cuando rompa a hervir añadimos el pulpo, lo cogemos por la cabeza y "lo asustamos", esta técnica consiste en meter y sacar el pulpo 3-4 veces de la cazuela para conseguir que el pulpo se quede tieso y no se le caiga la piel durante la cocción.
03. Cocemos el pulpo durante unos 40-45 minutos a fuego medio dependiendo del tamaño. Hay que pincharlo de vez en cuando para ver como está de duro. La primera vez que lo cocinéis os costará cogerle el punto pero luego os saldrá de perlas.
04. Cuando acabemos de cocer el pulpo lo dejamos reposar unos minutos y luego lo sacamos a una fuente.
05. Debemos reservar parte del agua donde ha cocido el pulpo pues la añadiremos a la masa cuando la preparemos.
06. Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, las patas en trozos de 1 cm de grosor y la cabeza en trozos pequeños.
07. Cortamos la cebolla en juliana fina, es decir, en tiras finitas. Ponemos al fuego una cazuela con aceite y cuando esté caliente echamos las 4 cebollas. Las pasamos unos 10 minutos a fuego medio hasta que queden transparentes y pochaditas. Retiramos la cebolla con una espumadera y pasamos a un plato.
08. Apartamos el aceite sobrante en un vaso. Es importante quitar el exceso de aceite para que el relleno quede jugoso y a la vez para emplearlo en la preparación de la masa, tal como explico más adelante. Ya tenemos todo preparado para pasar al siguiente paso: la masa.

PREPARACIÓN DE LA MASA DE MAÍZ:

Ya tenemos el compango enfriando, el aceite sobrante en el vaso y ahora ya podemos preparar la masa de maíz.

01. En un bol grande introducimos los 2 tipos de harina, mezclamos bien con la mano. Dejamos unas 4 cucharadas de harina de trigo para posteriormente ir engordando la masa.
02. En el centro del bol, con una cuchara hacemos un hoyo y echamos la levadura disuelta en el agua del pulpo.
03. Batimos con una cuchara de madera desde el centro hacia afuera y vamos poco a poco mezclando con la harina.
04. Añadimos el aceite del sofrito y la sal (es importante que la sal y la levadura no entren en contacto directo, de esta manera que os explico no vais a tener problema en el proceso de fermentación). Seguimos removiendo lo que empieza a ser la masa. Por ahora será una mezcla pegajosa pero firme. Esta masa no liga

igual que la trigo y no se estira igual de bien, así que debemos tener un poco de paciencia e ir poco a poco.

05. Preparamos la zona donde vamos a amasar, por ejemplo la encimera de la cocina es perfecta. Llenamos la zona de la encimera de harina sobrante de trigo, sacamos la masa del bol y empezamos a trabajar la masa con las manos.
06. Poco a poco podremos manipular la masa, es como si fuese una pasta rugosa y fibrosa que se deshace en la mano, vamos tornando la masa en una bola. Cogemos el anterior bol y lo enharinamos. Introducimos la bola de masa en él.
07. Tapamos el bol con un trapo de algodón durante unos 45 minutos y ahí tenemos la masa para poder empezar a preparar la empanada de pulpo o la que más nos guste.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA DE PULPO HERMANOS PORTELA:

01. Dividimos la **masa de la empanada** (<http://www.recetasderechupete.com/tipos-de-masa-de-empanada-gallega/2332/>) en dos partes similares. Las amasamos otra vez en dos bolas de masa para poder trabajar bien con ellas.



02. Enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo. Hacemos la base que tendrá el tamaño de la bandeja de horno. La estiraremos con ayuda del rodillo con cuidado de que no se rompa mucho. Ponemos sobre la bandeja un trozo de papel para horno y encima la base cortando el sobrante si se necesitara. Seguramente te quedarán agujeros, estos los cubres con pequeños trozos de masa que aplastamos con las manos y los aplicamos como si fuera un "parche", uniendo al recipiente presionando con los dedos.
03. Cuando tengamos la base más o menos lisa, añadimos el relleno. Es muy importante que el relleno esté frío para que la masa aguante bien. Primero una capa de cebolla bien escurrida de aceite (escurrida pero algo aceitosa y jugosa para que salga bien rica) y la distribuimos por toda la base. Luego ponemos una capa del pulpo que tenemos reservado cubriendo bien toda la cebolla. Y por último espolvoreamos con pimentón dulce de la Vera.
04. Tapamos con la otra mitad de la misma forma que la base, en pequeñas porciones hasta que quede bien cubierta y que no se vea nada de pulpo. En esta empanada no hace falta trenzar puesto que la masa queda de por sí bien sellada. Además esta masa tiene la propiedad de absorber muy bien el aceite sobrante y el jugo del relleno.
05. Con un tenedor pinchamos por distintas zonas y con un cuchillo vamos señalando las futuras porciones del reparto de la empanada, si no después nos será difícil cortarla.
06. Adornamos con tiras o cordones de la pasta sobrante.

07. Pintamos la empanada con parte del aceite sobrante del relleno con ayuda de una brocha de cocinar.

08. Precalentamos durante 5 minutos el horno a 220°C y luego metemos la empanada a 190°C, primero en la parte de abajo del horno (unos 20 minutos) y luego otros 20 minutos en el centro. Cuando esté bien doradita la sacamos.

¡Y al fin la empanada! Tened cuidado al sacarla de la bandeja porque aún estará caliente y es fácil que se rompa. Cortadla por las señales que hemos hecho previamente y sacad con cuidado. Buen provecho.

PULPO HERMANOS PORTELA ([HTTP://HNOSPORTELA.COM/](http://HNOSPORTELA.COM/))

Esta empresa familiar de la zona de Bueu trabajan bajo al marca colectiva **Polbo das Rías** (<http://www.polbodasrias.com/>) y captura sus pulpos en el entorno del **Parque Nacional de las Islas Atlánticas** (<http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/cies/index.htm>), en las Rías Baixas. La calidad del pulpo de Bueu es indiscutible.

El pulpo con el que hemos preparado esta empanada ha sido capturado en campaña de invierno cuando el pulpo se encuentra en el punto óptimo de calidad. Tal como me comentaba Felipe Portela: *"Cuando congelamos el pulpo minimizamos la manipulación de manera que no pierda cualidades naturales. Nuestros pulpos mantienen todo el sabor de las Rías gallegas, un sabor intenso a marisco que mantiene incluso recién cocido. Su color también es distinto, su piel es de color morado intenso casi negro, muy diferente a los pulpos de Marruecos, que son muy rosados. Y lo más importante, su marca, impulsada por la **Cofradía de Pescadores de Bueu** (<http://www.polbodasrias.com/>), en la que pretendemos valorizar, diferencias y mejorar la comercialización del pulpo, todo un símbolo de calidad."*

Cuando me he puesto a cocerlo he descubierto que el pulpo viene con su etiqueta que nos dice cuando fue capturado, el barco que lo pescó, su calidad (Invierno extra) y otros datos que hacen que no quepa duda de que es Gallego, como debe ser. Gracias Felipe por tan exquisito manjar.

Receta de Empanada de manzana, pera y canela



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS | 1,8 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 6 PERSONAS

INGREDIENTES

2 láminas de hojaldre (2x 450 g)
1 k de manzanas Reinetas
2 peras pequeñas
150 g de azúcar
1 cucharada de canela en polvo (15 g)
1/2 cucharada de pimienta negra molida, cardamomo molido y nuez moscada (10 g aprox todo)
1 cucharada de esencia de vainilla líquida (15 ml)
1 huevo
1 cucharada de leche entera (15 ml)
La ralladura de medio limón y naranja



Hola compañeros/as de la cocina, esta semana he estado de pruebas cocinando varios tipos de empanada, tanto saladas como dulces. Casi he terminado el dossier para los alumnos del **Obradoiro de Empanadas** (*./taller-de-empanada-gallega-origen-masas-compangos-empanada-dulce-y-salada/2288/*). Ya tengo elegidas las recetas de empanadas saladas y por fin también de la dulce, para aquellos que no podáis asistir os la dejo aquí para que la preparéis en casa.

Esta empanada de manzana que os presento hoy es la que más se parece en sabor y aroma a las empanadas de Santiago. Muchas veces de camino a la facultad me paraba en alguna de las panaderías o tiendas del casco vello (viejo) y me compraba una porción. Os aseguro que el primer bocado me sabía a gloria divina, nunca llegaba con el trozo entero a casa.

En Santiago es una tradición acompañar la cerveza o el vino con una tapa totalmente gratuita. Esto es habitual en muchas ciudades españolas pero menos común es que pase lo mismo con el café, en cualquier cafetería te acompañan tu café de la mañana o tarde con un trozo de bollo, pastel o empanada dulce. Poco a poco te vas construyendo rutas (dulces o saladas) con tus locales preferidos y las recomiendas a todos los que conoces. Cerca del museo do Pobo Galego, entre el parque de Bonabal y la rúa San Pedro, encuentras muchos locales con encanto para degustar esta receta. Os aconsejo que os perdáis por las rúas de Santiago y encontréis vuestro local preferido, y ya me contaréis.

Esta empanada a mi parecer esta mejor recién hecha, un poco calentita, donde sale el aroma de la manzana recién horneada. Os aseguro que es un postre exquisito y delicado del que no suele sobrar nada. Un sabor muy parecido al **strudel de manzana** (*http://www.recetasderechupete.com/receta-de-strudel-de-manzana-y-zanahoria/629/*) pero más suave y con una masa menos crujiente. Os dejo la receta y buen fin de semana.

PREPARACIÓN DE LAS MANZANAS Y DE LA EMPANADA:

Las manzanas que mejor le van a esta receta son las Golden o unas reinetas. En mi caso he utilizado un montón de pequeñas manzanas un poco ácidas y unas peras que me regaló mi padre en la anterior visita a Galicia. Tenemos varios manzanos y en el surtido que me preparó mi padre iban varias clases. Yo os recomiendo el toque de 1-2 peras que le da un sabor distinto y muy agradable a esta especie de compota.



- 01.** Para preparar el relleno tenemos que mondar y cortar las manzanas y peras en pedazos medianos o en láminas de 1 cm aproximadamente. Desechamos el corazón de la fruta.
- 02.** En un recipiente apto para microondas incorporamos los trozos de fruta, 2 cucharadas de azúcar, una de canela y media cucharada de cardamomo, nuez moscada y pimienta negra recién molida, estas 3 últimas especias le van a dar una intensidad increíble a la fruta. Añadimos también una cucharada de esencia de vainilla y removemos con las manos para que se mezclen bien todos los sabores. Incluso sin hornear huele que te mueres.
- 03.** Metemos el recipiente con su tapa entreabierta en micro durante 10 minutos a potencia alta. Obtendremos los trozos de fruta pochados con todo el sabor y aroma de las especias. Además logramos que suelte un jarabe con el jugo de la fruta que utilizaremos más adelante. Dejamos enfriar y reservamos.
- 04.** Precalentamos el horno a 220° para que vaya cogiendo temperatura.
- 05.** Sacamos la masa de hojaldre que tenemos en la nevera, debe estar bien fría. No he preparado la masa porque no tenía tiempo pero no es muy difícil, he utilizado una que ya viene estirada, 2 láminas.
- 06.** Sobre el molde o placa cubierta de papel para hornear extendemos una lámina de hojaldre. Pinchamos con tenedor varias veces para evitar que suba la base, si no empezará a hinchar y se formarán globos que no deseamos.
- 07.** Rellenamos con la mezcla de manzanas, peras, especias y azúcar, aplanando con una cuchara y cubriendo toda la base de hojaldre excepto los lados. Acabamos rallando un poco de limón y naranja por encima de la compota.
- 08.** Cubrimos con la segunda lámina de hojaldre y cerramos los bordes apretando con los dedos para que quede bien sellada. Pinchamos con tenedor toda la superficie y pincelamos con el huevo batido mezclado con un poco de leche y unas cucharadas del líquido que tenemos reservado de la fruta. Espolvoreamos con azúcar toda la superficie para que forme costra al hornear.
- 09.** Introducimos en horno precalentado a 220° y horneamos a 200° unos 20-25 minutos, o hasta que la superficie quede bien dorada. Si ves que se dora en exceso bajamos un poco la temperatura o tapamos con un poco de papel de aluminio.
- 10.** Sacamos del horno y dejamos templar un poco, acompañamos con un poco de helado de vainilla o crema inglesa. La empanada de manzana templadita es algo espectacular, por el aroma que sale del relleno. Ya me contaréis.

CURIOSIDADES:

¿Qué es el papel vegetal de cocina o papel sulfurizado?

Lleváis mucho tiempo preguntándome por mail o en comentarios sobre este papel. Es un producto de uso en la cocina muy práctico, tanto para conservar alimentos como para hornear. El papel vegetal o papel sulfurizado está tratado químicamente para que resista altas temperaturas (hasta 220° C), sea resistente a la humedad e impermeable con las grasas, resistente a la desintegración en agua incluso en ebullición. ¿Dónde encontrarlo? En cualquier gran superficie o supermercado. En tiendas especializadas en repostería y hasta en las tiendas de los chinos (el último lo compré en uno de ellos debajo de mi casa). Os salvará de muchos apuros a la hora de desmoldar un bizcocho.

Masa de hojaldre, consejos de utilización y horneado:

- ▶ Para hornear hojaldre el horno **no debe estar nunca frío**, la mantequilla de la masa se derretirá y el hojaldre no subirá ni se hará bien.
- ▶ Antes de meter la masa del hojaldre en el horno debemos pincharla con un tenedor. Es extremadamente importante que no abras el horno durante el horneado, ya que al bajar la temperatura podrías hacer que la masa comience a bajar y no salga como esperabas.
- ▶ El estirado y doblez siempre debe hacerse con la masa bien fría. Guardadla siempre en la nevera hasta su utilización, como veis no he sacado la tapa de la empanada hasta el final.
- ▶ Debemos evitar manipular demasiado la masa del hojaldre para que ésta no se endurezca, se agriete y no se cocine de manera adecuada. Trata de estirla y moldearla lo justo.
- ▶ La temperatura ideal para hornear el hojaldre es entre 200 y 225°C ni más ni menos. A menor temperatura no conseguirás un buen resultado y a mayor harás que se quemé.



“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en www.recetasderechupete.com



¡Enamórate de los mejores aceites de oliva virgen extra!

iloveaceite.com te presenta una tienda online fácil que te ofrece exclusivamente aceites de oliva virgen extra, con Denominación de Origen certificada.

Disfruta del mejor aceite de oliva virgen extra del mundo directamente del productor. Lo llevamos estés donde estés. Sin intermediarios y al mejor precio. Desde 1954 produciendo para ti.