

Empanada de tonyina

Galícia

Leonides Teillet i Fernàndez

Ingredients

Per a la massa:

700 g de farina
50 g llevat de forner
1 ou
1,5 tasses d'aigua
1 pessic de sal

Per al farcit:

2 cebes
2 ous bullits
1 pebrot verd
1 pebrot vermell escalivat
4 llaunes de tonyina
Oli d'oliva
Sal



Preparació

En una safata de forn, poseu la farina en forma de volcà, trenqueu l'ou a sobre, poseu al llevat i esmicoleu-lo; afegiu-hi la sal i l'aigua. Amasseu tots els ingredients amb les mans, fins que estiguin tots incorporats. Després continueu amassant-ho tot bé. Deixeu reposar la massa 20 minuts.

Peleu les cebes, talleu-les juntament amb el pebrot verd, a trossets petits. Poseu la paella al foc amb oli, afegiu-li la ceba i el pebrot i sofregiu-ho tot bé. Quan ja estigui fet el sofregit, afegiu-hi la tonyina desfeta.

Bulli dos ous; quan estiguin bullits, deixeu-los refredar.

Dividiu la massa en dues meitats. Al marbre poseu una mica de farina, estireu la massa amb un corró, doneu-li la mateixa forma que té la safata de forn.

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA
Tel. 93 772 92 92 - A/e: esparreguera@cpnl.cat - Pàgina web: www.cpnl.cat
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>

A la safata del forn, poseu-hi una mica d'oli i amb la mà unteu tota la safata. Poseu-hi la primera meitat de la massa a la safata, estireu-la bé, amb compte, que no es trenqui.

Ompliu la massa amb el sofregit, talleu els dos ous cuits a rodanxes i col·loqueu-los a sobre amb el pebrot escalivat.

Estireu bé per sobre l'altra meitat de massa de la mateixa manera, amb compte; uniu les vores de la massa, de manera que quedi ben tancada.

Enceneu el forn deu minuts abans a 200°C. Poseu la safata al forn uns 45 minuts. Vigileu alguna vegada per veure com va la cocció.

Informacions culturals

L'empanada es pot fer amb massa de pa, com en aquesta recepta que hem presentat, o també amb pasta de full. A més a més, es pot farcir de múltiples maneres, amb molts productes diferents. L'habitual i coneguda arreu és tonyina o bonítol, però pot ser amb carn adobada de xoriço (*zorza*), pop, escopinyes o cloïsses fresques, bacallà, etc. Només cal anar a Galícia per a adonar-se que l'empanada de tonyina és l'avantsala d'un ampli assortit de gustos que a Catalunya és inimaginable!