

# **Empanada galega**

## **Galícia (amb influència catalana)**

Verónica Folgueira Abraira

### **Ingredients**

Per a la massa:

600 g de farina  
200 ml d'aigua tèbia  
Un sobre de llevat

Per al farcit:

Tres botifarres (escolliu-les al gust)  
Una ceba  
Porro, col o qualsevol verdura que us agradi (opcional)  
Un polsim de sal  
Una cullerada d'oli

### **Preparació**

Per fer la massa:

Poseu una part de la farina al bol que feu servir (que sigui farina normal; per fer l'empanada no fa falta que sigui farina de força). Deixeu unes quatre cullerades de farina separades per engreixar la massa.

Al centre del bol, amb una cullera, feu-hi un clot i afegiu-hi el llevat dissolt a l'aigua tèbia. Aleshores, bateu els ingredients amb una cullera des del centre fins al fons; feu-ho a poc a poc.

Després, bolqueu la massa i, amb les mans, amasseu-la fins que no estigui enganxosa. Barregeu-la ben bé tota i poseu-la al bol. Cobriu la massa amb un drap i deixeu-la que reposi com a mínim una hora.

Per fer el farcit:

Fregiu les botifarres. Piqueu-les i reserveu-les.

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](mailto:esparreguera@cpnl.cat) - Pàgina web: [www.cpnl.cat](http://www.cpnl.cat)  
[www.twitter.com/SLCEsparreguera](https://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
[www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954](https://www.facebook.com/pages/Servei-Local-de-Català-dEsparreguera/279336358755954)  
[www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller)  
<http://blocs.cpnl.cat/receptaris>

Prepareu una paella amb oli i caramel·litzeu-hi la ceba. Si voleu, podeu afegir-hi porro, col o qualsevol verdura que us agradi (en petites quantitats). Quan la ceba estigui preparada, barregueu-la amb la botifarra.

Per muntar l'empanada i coure-la:

Preescalfeu el forn a 200 °C, uns 10 minuts.

Mentrestant, agafeu la massa que havíeu reservat i dividiu-la en dos trossos. Estireu cada tros amb el corró i transformeu-lo en una làmina. Poseu la mescla al mig i tapeu-la amb l'altra làmina.

Agafeu una safata del forn i unteu-la amb oli, perquè la massa no s'enganxi.

Fiqueu l'empanada al forn i abaixeu la temperatura a 180 °C. Deixeu-la coure uns 50 minuts.

Us aconsellem que, si voleu que la massa agafi un color daurat, abans de ficar-la al forn, agafeu un ou, el bateu i el passeu, amb un pinzell, per sobre de l'empanada.

### **Informacions culturals**

Aquesta recepta és originària de Galícia però té un toc català, amb la introducció de les botifarres. A Galícia l'empanada és un menjar popular, típic a les festes, els aplecs i els pícnic, i en podeu trobar de tonyina, de carn, de marisc, de peix...