

# Empanada gallega de tonyina

Galícia

Lina Cerradelo

## Ingredients per al farciment (per a 8-10 persones)

4 cebes mitjanes  
2 pebrots vermells grossos escalivats  
1 llauna de tonyina grossa escorreguda  
Oli d'oliva i sal

## Ingredients per a la massa

½ kg de farina  
25 g de llevat  
200 ml d'aigua tèbia  
Oli i sal

## Preparació per a la massa

Fiqueu la farina en un bol ampli, feu-hi un forat al mig i poseu-hi tots els ingredients de la massa. Barregeu-los fins que estiguin tots ben integrats.

Sobre una superfície neta i enfarinada, comenceu a amassar a mà fins a aconseguir una massa suau i elàstica (si és necessari, afegiu-hi més farina i oli). Deixeu-la reposar durant 20 minuts.

## Preparació del farciment

Escaliveu els pebrots, peleu-los, talleu-los a tires i reserveu-los.

Talleu les cebes i sofregiu-les molt a poc a poc en una paella amb oli. Saleu-les.

Afegiu-hi la tonyina, remeneu-ho molt bé i deixeu-ho en un colador perquè s'escorri l'oli.

## **Preparació de l'empanada**

Dividiu la massa en dues parts. Esteneu la primera sobre la base de la safata del forn. Col·loqueu-hi el farciment i repartiu-lo bé per tota la massa. Deixeu-ne les vores lliures perquè pugueu enrotllar-la sobre si mateixa per a tancar-la.

Estireu la segona part de la massa i col·loqueu-la per sobre, ja que farà de tapa. Enrotlleu les vores per a tancar l'empanada i feu-hi un forat al mig perquè respiri.

Per últim, preescalfeu el forn durant 10 minuts per dalt i per baix. Després fiqueu-hi l'empanada a 200° C de temperatura, només encès per la part de sota, durant 40 minuts. Afegiu-hi 5 minuts més al final també per la part de dalt, si us agrada que quedi daurada i cruixent.

## **Informacions culturals**

L'empanada és el plat nacional de Galícia. Aquesta recepta ha passat de generació en generació a la nostra família. Es pot preparar amb infinitat d'ingredients. A mi, m'agrada molt aquesta i espero que la gaudiu també vosaltres.

L'empanada es remunta al segle XII. Era un menjar idoni per als viatjants, perquè la preparació era tapada i així s'evitava el contacte de l'interior amb la pols dels camins. A dia d'avui s'acostuma a menjar com a entrant els dies de festa amb diferents ingredients com el xoriço (*zorza*), pop, carn de vedella blanca, escopinyes, cloïsses, etc. És molt popular als aplecs i romiatges.