



EMPANADILLAS VALENCIANAS

(Receta aportada por Carlota Vilanova M.)

No sé cuál es el origen de esta receta pero viene de lejos en la familia y no ha sido una receta importada.

Tiempo de preparación: 1 hora y media. Puede hacerse más rápida si se incorpora el tomate ya frito de alguna marca reconocida como HIDA. Normalmente salen unas 25 empanadillas

1.- INGREDIENTES:

Masa 2 uds (Conviene hacerlas de forma separada cada una de ellas para que sea manejable posteriormente, por lo que la cantidad de ingredientes habrá de duplicarse para poder realizar las 2 unidades):

- 150 grs./ud de aceite de oliva suave. **Total para 2uds= 300g**
- 150 grs./ud de cerveza. **Total para 2uds= 300g**
- 400 grs./ud de harina, también puede emplearse harina integral de ESPELTA en porcentaje hasta el 100%. **Total para 2uds = 800g**
- 1 cucharadita de sal/ud. **Total para 2uds= 2 cucharadas**

Relleno para las 2uds de masa:

- 5 cebollas medianas
- 3 tomates medianos maduros o bien 1,5 botes de tomate ya frito (380g+190g=570g)
- 3 cucharadas de aceite
- 3 latas de atún medianas (3x100g=300g)

2.- ELABORACIÓN:

Empezamos elaborando el relleno pues tiene que estar frío para hacer las empanadillas.

- Picamos la cebolla en trozos muy pequeños
- Pelamos y picamos los tomates en trozos muy pequeños
- Ponemos el aceite en una sartén y añadimos la cebolla. Freímos a fuego lento hasta que esté transparente y añadimos entonces los tomates (o el tomate ya frito). Continuamos friendo hasta que esté cocido y haya perdido todo el líquido. El relleno debe quedar bastante seco. Salar al gusto, añadir el atún, mezclando bien, y dejar enfriar. Para enfriar más rápido puede ponerse el relleno extendido en una fuente y meterlo en la nevera.

La elaboración de la masa puede hacerse en la Thermomix.

- Se ponen todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix por el siguiente orden: Aceite, cerveza, sal y harina. Cerramos el vaso y programamos 20 seg. Velocidad 4. Si vemos que la masa está un poco blanda se le puede añadir un poco más de harina, pero sin pasarse. La masa estará lista cuando la podamos manejar con las manos.
- Sacamos la masa del vaso y se deja encima de un mármol o plataforma que previamente se habrá espolvoreado con un poco de harina
- A continuación, y con la ayuda de un rodillo de cocina extendemos una parte de la masa (formando una franja de 15 cms de anchura) con un espesor muy fino
- Se pone con una cuchara un poco de relleno formando montoncitos y se dobla la lámina sobre sí misma. Con la ayuda de un vaso grande boca abajo se corta cada empanadilla rodeando la zona del montoncito de relleno y dándole una forma de semicírculo. Con la ayuda de un tenedor se pisa el borde de la empanadilla para que quede bien sellado.
- Seguidamente se ponen las empanadillas en la bandeja del horno y se pintan con huevo batido y un pincel. Se mete la bandeja en el horno a 185º a media altura hasta que veamos que están doradas.
- Con los ingredientes indicados normalmente salen
- El tiempo de cocción orientativo normal son 30-35 minutos. Si ponemos el horno con aire el tiempo de cocción baja a 25-30 minutos y si empleamos harina de ESPELTA y horno con aire el tiempo es de 25 minutos

3.-CONSEJOS:

En lugar de empanadillas se puede hacer también una empanada grande. Para ello se cubre la bandeja del horno con la mitad de la masa elaborada y estirada muy fina con la ayuda de un rodillo de cocina. Se extiende encima el relleno y se cubre con el otro 50 % de la masa elaborada que también se habrá estirado muy fina con la ayuda de un rodillo.

Hacerle un agujerito en el centro para que salga el vapor y no se infle y adornarla con restos de masa formando cordones por la superficie. Cerrar bien los bordes montando la lámina inferior sobre la superior y apretando bien apretando el borde con un tenedor, pintarla con huevo batido y cocer en el horno a 185º de igual forma que las empanadillas.



EMPANADILLAS RECIEN ELABORADAS Y PINTADAS CON HUEVO



EMPANADILLAS YA COCIDAS CON HARINA NORMAL



DIFERENCIA ENTRE HARINA NORMAL Y ESPELTA 100%



BANDEJA YA PREPARADA PARA EL HORNO TODAVIA SIN PINTAR DE HUEVO Y LA MAYORÍA DE HARINA DE ESPELTA 100%