



Artesanía alimentaria y recetas

Empanadillas

Saber de:

M^a Magdalena Cucalón Alvira

Codos
Zaragoza

Recogido por:
Raquel Diestre Blasco
(A. C. Grío)

Agosto de 2011

FICHA DE CONOCIMIENTOS
Y SABERES



INGREDIENTES

Para la masa:

- ✓ Un vaso pequeño de leche.
- ✓ Un vaso pequeño de aceite.
- ✓ Dos huevos.
- ✓ 600 gramos de harina.
- ✓ Levadura.

Para el relleno:

- ✓ Dos cebollas.
- ✓ Una lata de atún grande.
- ✓ Cinco huevos.
- ✓ Una lata (pequeña) de pimientos rojos.
- ✓ Tomate triturado.

MATERIALES

- ✓ Utensilios de cocina.
- ✓ Una sartén.

ELABORACIÓN

• Comenzamos la receta preparando la masa.

1. Mezclamos la leche y el aceite y removemos.
2. Batimos dos huevos y les añadimos a la mezcla anterior.
3. En un bol aparte, mezclamos la levadura con la harina.
4. Añadimos a la primera mezcla la harina poco a poco, sin dejar de remover, hasta conseguir una masa que cuando la manejemos con las manos no se nos pegue.
5. Dejamos reposar la masa, de veinte a treinta minutos, tapada con un trapo en la nevera.

• Preparamos el relleno de las empanadillas.

1. Cocemos los huevos.
2. Cuando estén fríos los pelamos y escachamos.
3. Cortamos la cebolla en trocitos pequeños y la ponemos a pochar.
4. En un bol echamos los siguientes ingredientes: la cebolla pochada, los huevos cocidos escachados, los pimientos (cortados en trozos pequeños), el tomate y el atún (le quitamos el aceite que viene en la lata).
5. Juntamos todos los ingredientes y los mezclamos bien.

• Hacemos las empanadillas.

1. Cogemos trozos de masa del tamaño de un puñado.
2. Estiramos la masa con un rodillo y la ponemos un vaso o un plato encima y presionamos para que se quede marcada la forma y luego podemos recortarla con un cuchillo.
3. Cuando esté cortada la masa, la estiramos un poco más con la ayuda del rodillo.
4. Añadimos el relleno de las empanadillas (la cantidad sería una cuchara por empanadilla).
5. Doblamos la empanadilla por la mitad y la cerramos con ayuda de un tenedor.
6. Añadimos abundante aceite en una sartén y, cuando esté caliente, freímos las empanadillas.
7. Cuando estén listas, las dejamos reposar en un plato con papel absorbente para que se retire el aceite sobrante.
8. Colocamos las empanadillas en un plato o fuente.



FOTOGRAFÍAS



1. Añadimos el relleno a la masa.



2. Empanadillas.

