

# Empanada de bonito

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 60 '
- 80 '
- 4



## Comentario nutricional

El bonito pertenece al grupo de los pescados azules. Consuma la conserva al natural si quiere hacer una empanada más ligera.

## Modo express

1. Mezcle en un bol todos los ingredientes de la masa (menos el agua y la yema de huevo). Tápela con un trapo y déjela reposar 20 minutos en la nevera.
2. Con un rodillo, estire la mitad de la masa hasta que quede fina (aproximadamente medio centímetro) y forre con ella el fondo y los laterales del molde.
3. Pique los pimientos, la cebolla, el ajo y los huevos duros. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y sofría los pimientos, la cebolla y el ajo durante 10 minutos con un poquito de aceite. Cuando estén listos, cancele el programa y agregue los huevos duros y elbonito en aceite.
4. Introduzca el relleno en la empanada.
5. Estire el resto de la masa y corte un círculo de unos 20 centímetros de diámetro. Cierre la empanada uniendo los bordes de las dos piezas de masa y haga un agujero en medio para que respire. Use la masa que sobre para decorar la superficie.
6. Pinte el exterior de la empanada con una yema de huevo diluida en un poco de agua.
7. Introduzca el molde en la cubeta y programe el menú Horno a 180º durante 60 minutos.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 20 cms de diámetro.