

Empanada gallega

Publicada por:

[imprimir](#)

- 40 '
- 75 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El color rojo del tomate se debe al licopeno, un pigmento con acción antioxidante que también da color a frutas como la sandía, la papaya o el pomelo rosado.

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. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos y meta en la cubeta el aceite y todas las verduras, cortadas en tiras gruesas. Salpimiente y cancele el programa cuando estén hechas.
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 la 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.