



VAYA EMPANADA

Empabada de bonito del Bierzo

VAYA EMPANADA

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 800 gr. de harina de fuerza
- 1/2 litro de agua
- 50 gr. de levadura fresca
- 1 pizca de sal
- 1 huevo*

* para pintar la superficie de la empanada antes de hornearla

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 1/2 kilo de bonito
- Sal
- Aceite
- Pimentón dulce

** utilizamos tomates de ramallet



Receta 016

Entrantes

10 de noviembre de 2014

Ingredientes principales

bonito, cebolla, harina, levadura, patata, pimentón

Estos días hemos estado en el pueblo de Natalia, San Pedro Castañero, está en la provincia de León, concretamente en la comarca del Bierzo. Es un poblado muy tranquilo, ya que apenas residen en el 50 personas, entre ellas su familia. Es perfecto para desconectar y pasar unos días empapándonos de naturaleza, aire limpio y buena compañía.

Una de las recetas estrella de mi suegra es su empanada de bonito, ella la prepara como la ha preparado siempre su familia, con una masa gruesa de pan y un sabor característico a pimentón que utilizan desde antaño. Por ello la hemos querido incluir en el blog. Aunque la hemos preparado los tres, yo me he dedicado más a hacer fotos y a observar, dejando que madre e hija trabajen codo con codo porque como dice Natalia, ella tenía mucha "Mamitis".

Es una receta que está muy buena y que os animo a que preparéis. Nosotros hemos tenido la suerte de prepararla con las hortalizas que han cultivado en su huerta y en una cocina con horno de leña, pero os damos las indicaciones para cocinarla en un horno convencional.

MANOS A LA OBRA

1. Preparamos la masa, para ello en un bol echamos 600gr de harina, la pizca de sal y la levadura (mi suegra la deshace directamente sobre la harina) hacemos un hoyo en el centro, como un volcán, y vertemos en el centro el agua a temperatura ambiente, nos echamos harina en las manos y empezamos a amasar hasta que la levadura se haya desecho, incorporamos los 200gr de harina restante y seguimos amasando hasta que nos quede una masa homogénea.

2. Dejamos reposar la masa en el mismo bol cubriéndola con un trapo de cocina unos 45 minutos o hasta que la masa haya doblado su volumen.

3. Mientras tanto, preparamos el relleno. Pelamos y cortamos en rodajas finas las patatas, pelamos y cortamos en dados muy pequeños la cebolla y sazonamos todo al

gusto, con aceite, sal y pimentón dulce.

4. Pre-calentamos el horno a 200° arriba, abajo y ventilador, transcurridos los 45 minutos, comprobamos que la masa ha aumentado su tamaño como describíamos en el paso 2, preparamos una superficie plana para trabajar la masa, la enharinamos y amasamos con las manos. Una vez amasada de nuevo dividimos en dos la masa, una parte un poco mas grande porque será la base, y otra un poco más pequeña que será con la que haremos el cierre.

5. Con la ayuda de un rodillo estiramos la masa grande, hasta tener un grosor aproximado de medio centímetro. Enharinamos la bandeja del horno y colocamos sobre ella la masa ya estirada, con cuidado de que no se rompa, es un paso delicado pero mi suegra lo tiene controlado!

6. Ahora toca colocar el relleno, vertemos la mezcla de patata y cebolla sobre la base, después repartimos el bonito por toda la superficie y por último pelamos los tomates, los cortamos a rodajas y los colocamos.

7. Estiramos la segunda parte de la masa, y la ponemos, como una tapa, sobre el relleno, cortamos el excedente de masa y unimos las dos capas. Es un paso complicado, que como veréis a Natalia se le da muy bien! Mas o menos es coger la masa de abajo e ir retorciendo y pellizcando con la de arriba, mejor mirar las fotos!!

8. Pinchamos la masa con un tenedor o cuchillo y decoramos, en este caso ella la ha cortado en tiras y las ha colocado sobre la empanada. Para que brille y quede mas bonita, batimos un huevo y la pintamos con el pincel de silicona.

9. Metemos la empanada en el horno a 190° grados modo arriba y abajo, unos 50 minutos, hasta que veamos que ya esta. La casa debería comenzar a oler bien, muy bien!

10. Es importante dejar que enfríe, como veréis en las fotos nosotros la preparamos por la noche y la comimos al día siguiente.

Es una receta laboriosa, pero vale la pena. Es una empanada diferente a la gallega, porque la masa de esta es de pan. Es una receta al estilo de mi familia política que espero que os haya gustado, porque ellos le ponen mucho cariño y han querido compartirla con todos vosotros!!

