

CuidaRecetas

Empanadillas de atún y tomate



INGREDIENTES

- 1 paquete de masa para empanadillas (160 g)
- 250 g de tomate en trozos
- 2 huevos duros picados
- 1 huevo para pincelar
- 80 g de pimientos ultracongelados
- 200 g de atún al natural
- 1c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



PESCADO



Fácil



35 min



6 raciones



0,91 €/ración

CuidaRecetas

Empanadillas de atún y tomate



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
por ración	179,1 Kcal	20,7 g	2,4 g	4,1 g	0,9 g	13,9 g	1,9 g	0,8 g

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén con aceite de oliva. Añadir los pimientos congelados y rehogar unos minutos hasta que estén blandos. Añadir el tomate en trozos y cocinar durante unos 5 minutos. Sazonar con una pizca de sal.
2. Escurrir el atún y añadirlo a la mezcla de la sartén, remover bien para incorporar los sabores y cocinar otros 2 minutos.
3. Retirar del fuego e incorporar los huevos duros picados.
4. Precalentar el horno a 220°C.
5. Disponer los discos de masa sobre una superficie limpia y colocar una porción del relleno en el centro de cada disco. Dobla la masa por la mitad para formar medias lunas y presiona los bordes con un tenedor para sellarlos.
6. Coloque las empanadillas en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Pincelar las empanadillas con el huevo batido. Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.
7. Sacar del horno y dejar enfriar un poco antes de servir.