

Receta Cepesca:

Receta: Empanada de atún con pisto



Ingredientes:

- 1 Pimiento rojo mediano
- 2 pimientos verdes medianos
- 1 cebolla grande
- 1 calabacín
- 3 dientes de ajo
- 1 berenjena
- 750 gr. de tomates maduros
- 4 latas de atún (al natural o aceite de oliva)
- Aceite de Oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Masa de hojaldre.
- 1 huevo

Utensilio: Colador de rejilla

Preparación:

Lavamos todas las verduras primero. Después abrimos los pimientos y quitamos las pepitas y el tallo, para que no amarguen. Los picamos bien y mezclamos los colores indistintamente. Pelamos la cebolla y la picamos también. Mientras, abrimos las latas de atún, las escurrimos y las desmenuzamos en un bol (lo dejamos escurrir bien sin líquido). También pelamos los tomates

y los picamos. Reservamos. Lo vamos dejando todo por separado (pues tienen diferentes cocciones): en zonas separadas los pimientos, cebolla, atún y tomate.

Troceamos la berenjena en cuadraditos muy chiquititos, y lo mismo el calabacín, esto sí puede ir junto.

Pelamos y picamos el ajito.

Necesitaremos o una olla o una sartén grande, para que nos quepan todos los ingredientes. Echamos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y ponemos a dorar los ajitos, es importante que no se quemen. Y añadimos la cebollita y un puñadito de sal. Dejamos sofreír y removemos durante 5 minutos. Añadimos los pimientos picados.

Metemos la berenjena y el calabacín a la sartén. Y el tomate picado y pelado. Y echamos una cucharadita de azúcar, para reducir el amargor del tomate.

Añadimos el atún escurrido y desmenuzado. Y removemos todo bien durante 15 minutos (pero que esté todo hecho).

Ecurrimos todo para que no quede nada de líquido en un colador de rejilla. Si es mucho, lo hacemos en varias tandas, pero que quede escurrido y todo junto en un bol grande.

Estiramos la pasta de hojaldre en una bandeja de horno. Batimos un huevo. Con un tenedor le hacemos unos agujeros en la masa. Extendemos nuestro relleno encima y volvemos a tapar con más pasta de hojaldre por encima y pintamos con el huevo batido por encima. Cerramos con la mano y le hacemos unas rayas colocando el tenedor y presionando un poquito. Además si nos ha sobrado un poco de masa de hojaldre decoramos por encima de la empanada y le hacemos un lazo o un conito de hojaldre... lo que se nos ocurra.

Precalentamos el horno a 200 grados y la metemos 15-20 minutos. Hasta que veamos el color doradito por fuera.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es