# Masa casera para empanada



## Ingredientes

### Para hacer la masa:

• 500 g de harina de repostería o de fuerza

• 20 g de Levadura prensada de panadería = 6 g de levadura de panadería en polvo (caja amarilla de Royal)

• 1 taza = 250 ml de leche templada

• 1 cucharada de aceite

• 1 cucharadita de azúcar

• Una pizca de sal

### Para el interior de la empanada gallega:

• se hace un sofrito-> 3 cebollas pequeñas, medio pimiento el sofrito puede ir acompañado de: pollo, carne, zorza, bacalao, bacalao con pasas, sardinilla (xoubas), pulpo, berberechos, rape, merluza, atún, zamburiñas, mejillón ... Sin sofrito: manzana, jamón y queso ...

# Masa casera para empanada

## Sobre esta receta

Con esta receta veremos cómo hacer la masa para empanada. En esta ocasión, hemos hecho una masa mucho más jugosa y sabrosa, que realzará el sabor del relleno. Podemos rellenar la empanada con lo que más nos guste: Pollo, carne picada, zorza, bacalao, sardinilla (xoubas), rape, merluza.

## Aquí el vídeo para hacer la empanada de carne

## Preparación

- Deshacemos la levadura en el vaso de leche templada, echamos también el azúcar y removemos bien. En un bol ponemos la harina, echamos la sal y removemos bien. Hacemos un hueco en el centro de la harina y vamos añadiendo la leche y una cucharada de aceite, removiendo poco a poco hasta conseguir una bola húmeda.
- Ahora vamos a amasarla, para ello, esparcimos en la mesa un poco de harina para que no se nos pegue la masa a las manos o a la mesa. Amasamos unos 8-10 minutos estirando con la palma de la mano y recogiendo la masa con los dedos que debe quedarnos compacta, ni blanda ni demasiado seca. Una vez que esté bien amasada, la ponemos en el bol y tapamos con un film o un paño, para que no le coja el frío y pueda actuar la levadura. La dejamos reposar durante una hora, aproximadamente, para que suba y doble de tamaño. Mientras tanto prepararíamos el relleno.

## Hacemos la forma

- Después de reposar la masa ponemos a calentar el horno a 190º C = 370º F. Dividimos la masa en dos bolas y estiramos una, haciéndole la forma, que nos servirá de base. Recuerda que hay que echar a menudo harina para que no se nos pegue la masa a las manos ni a la mesa. Ponemos encima de una fuente con papel de hornear y terminamos de hacer la forma a la capa base. Batimos un huevo y pintamos todo el borde con un ancho de un dedo. Añadimos el relleno repartiéndolo y sin llegar a los bordes para poder cerrar después la empanada. Estiramos la otra masa que nos servirá para tapar la empanada, unimos las dos capas por los bordes, presionamos con los dedos y sellamos haciendole un dobladillo. Finalmente le hacemos unos orificios en el centro de la tapa para que salga el aire del interior.
- Horneamos a 200º C = 370º F durante unos 20- 25 minutos, con calor arriba y abajo, hasta que quede dorada. La sacamos y dejamos que repose durante unos minutos, antes de servir.

## Consejos y trucos

- Sugerencia de presentación: Si el relleno de la empanada es entero, como por ejemplo merluza pequeña o rape, cortamos la tapa de masa por los bordes, que nos servirán de acompañamiento, y se trocea la parte baja sin romper el relleno.
- Para el interior de la empanada gallega se suelen poner: carne picada, lomo, zorza, pollo troceado, pechuga, pulpo, berberechos, zamburiñas, atún, xoubas (sardinillas), mejillones, jamón y queso, manzana ....
- La temperatura de la leche o el agua que se utiliza en la empanada ayuda a que la masa fermente antes. Si el líquido está fría tardará más en subir, por el contrario, si el líquido está demasiado caliente, matará el fermento y la masa no subirá. La temperatura debe rondar los 40 º C, que al tocarla esté ligeramente más caliente que nuestro cuerpo.

# Masa casera para empanada

- La cantidad de líquido no es exacta, ya que cada harina absorbe el líquido de diferente forma. Debemos añadir el líquido a pocos, removiendo y controlando que no salga una masa demasiado mojada.
- El amasado durará unos 8-10 minutos y sabremos que la masa está en su punto cuando, una vez hecha la bola, al presionar con un dedo, la masa tiende a recuperar su forma.

## Forma y decoración

- Para hacer la forma de la empanada es muy útil una fuente o plato grande, que pondremos sobre la masa estirada, cortaremos los bordes retirando los sobrantes y retiramos el plato. Haremos lo mismo con la tapa. Es importante el enharinado de las superficies para que la masa no se pegue a la mesa.
- Para decorar la empanada podemos aprovechar los sobrantes de la masa y cortar unas tiras finas, que repartiremos sobre la superficie. Además le daremos color con el huevo batido barnizando la empanada y las tiras de decoración.
- Para que no se nos pegue la masa cuando se hornee, es muy práctica la utilización de papel de hornear, ya que será mucho más fácil quitar la empanada. A falta de eso debemos enharinar bien la fuente de hornear antes de poner la empanada.