



Empanada sin gluten y sin lactosa

Ideal para personas con intolerancias o quienes buscan una versión más saludable de esta clásica preparación



Ingredientes:

Para la masa

- - 300 g de harina sin gluten
- - 100 ml de agua
- - 60 ml de aceite de oliva
- - 1 huevo
- - 1/2 cucharadita de sal

Para el relleno

- - 1 cebolla
- - 1 pimiento rojo
- - 200 g de tomate triturado
- - 150 g de atún en conserva (opcional)
- - 2 huevos cocidos
- - Aceite de oliva, sal y pimentón

Tiempo de preparación: 25 min

Reposo de la masa: 30 min

Tiempo de cocción: 35 min

Porciones: 6-8



Preparación:

1. En un bol, mezcla todos los ingredientes de la masa hasta formar una bola suave. Deja reposar 30 minutos.
2. Mientras, sofríe la cebolla y el pimiento picados. Añade el tomate y cocina hasta espesar.
3. Agrega el atún escurrido (si lo usas) y los huevos cocidos picados. Mezcla y ajusta sal y especias.
4. Divide la masa en dos. Extiende una parte sobre papel de horno.
5. Coloca el relleno y cubre con la otra mitad de masa. Sella los bordes y haz pequeños cortes arriba.
6. Hornea a 180 °C durante 30-35 min.



Si quieres una masa más crujiente, puedes pincelar la parte superior con una mezcla de bebida vegetal y aceite antes de hornear. También puedes añadir una pizca de cúrcuma a la masa para darle un color más dorado sin usar huevo.