Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Empanadillas de atún con pisto

Las empanadillas siempre han sido un clásico en la alimentación de los niños; a todos les gustan los alimentos con "masa". Si se realizan con masa casera y se hornean en lugar del frito clásico resultan más sanas e igual de sabrosas.

Admiten muchos rellenos pero aprovechemos esta preparación que gusta a los niños para incorporarles verdura y pescado. Hemos usado restos de pisto.

Presentamos la receta con la masa casera, aunque puede sustituirse por una masa de empanadillas o masa de Hojaldre comerciales. Contienen grasas no muy recomendables pero, si no tenemos tiempo de elaborar una masa casera, se pueden usar siempre que sea ocasional.

Se puede preparar un fin de semana porque a los niños les encanta amasar !!

¿Qué necesito?

Para la masa (12 empanadillas):

- 100 ml. de agua (50 de agua + 50 de vino).

- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.

- Harina 300 g. (la que admita pues depende del tipo de harina).

- Sal (1 cucharadita rasa).

- Matalauva (anís) media cucharadita (toque personal).

Para el relleno:

- 2 latas de atún en aceite.

- Restos de pisto.

- Si no tenemos pisto: 1/2 cebolla, 1/2 calabacín, 1/2 pimiento rojo..., salsa de tomate casera.

- 1 huevo.

- Sal.

- Aceite de oliva virgen.

¿Cómo lo preparo?

Poner en un bol los líquidos y añadir la sal, la matalauva y luego la harina. Mover bien y, cuando esté mezclado bien comenzar a amasar con las manos hasta que quede homogénea. No trabajarla demasiado para que luego no encoja. Ha de quedar blandita. Si se pega en las manos, añadir un poco más de harina. La envolvemos en film transparente y la dejamos reposar 1 hora.

Preparar el relleno mezclándolo con 3-4 cucharadas de pisto ya preparado con el atún escurrido. Si no tenemos pisto podemos hacer un sofrito con algunas verduras que tengamos en casa.

Calentamos el horno a 180º.

Extender sobre la superficie de trabajo la masa y dejarla lo más fina posible (no más de 2 mm). Hacer círculos con un objeto redondo de unos 10 cm. de diámetro presionándolo sobre la masa y recortando hasta obtener un círculo.

Rellenar cada empanadilla con el relleno poniendo una cucharada de relleno en el centro. Doblarlas sobre si mismas y cerrarlas por los bordes aplastando con las puntas de un tenedor o con los dedos.

Una vez cerradas las ponemos en una bandeja de horno sobre papel de hornear. Batimos un huevo y con la ayuda de una brocha las pintamos con él para que queden brillantes.

Las metemos en el horno, unos 10 minutos o hasta que tengan el color doradito.

Servir con ensalada.

**** Niños a partir de los 2 años.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación
Decálogo de la alimentación (podcast)