



"Międzynarodowo edukacyjnie i kulturowo"

Empanada

z papryką, pomidorami i cebulą



Stowarzyszenie
Centrum Wspierania
Organizacji Pozarządowych
i Inicjatywy Obywatelskich



6 osób



90 minut

SKŁADNIKI

FARSZ

- 2 duże cebule
- 3-4 papryki (czerwona i zielona)
- 2-3 ząbki czosnku
- sól i pieprz, słodka i ostra papryka do smaku
- 600 gram pomidorów bez skórki
- pół łyżeczki cukru
- oliwa z oliwek

CIASTO

- 500 gram mąki
- 100 ml oliwy z oliwek
- 150 ml ciepłej wody
- pół łyżeczki cukru
- 25 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka soli

PRZYGOTUJ

- okrągłą blaszkę/ formę, średnica 30 cm
- deska do krojenia
- nóż
- papier do pieczenia
- patelnia

PRZYGOTOWANIE FARSZU:

1. Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy pokrojoną w paski cebulę przez około 3 minuty, aż się zeszkli.
2. Następnie dodajemy drobno posiekaną paprykę i czosnek. Przyprawiamy: słodką i ostrą papryką w proszku, pieprzem i odrobiną soli.
3. Smażymy przez kolejne 5 minut, mieszając, aż warzywa będą miękkie i aromatyczne.
4. Dodajemy pomidory i doprowadzamy do wrzenia. Zdejmujemy z ognia i odcędzamy na sitku zachowując płyn, który spłynął.

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

1. Do ciepłej wody dodajemy cukier i pokruszone drożdże. Mieszymy aż do rozpuszczenia składników. Gdy zaczyn zacznie pracować dodajemy go do mąki, mieszamy z oliwą i solą.
2. Zagniatamy ciasto. Podczas zagniatacia stopniowo dodajemy ok. 4 łyżki soku, który spłynął z nadzienia.
3. Gotowe ciasto zostawiamy w ciepłym miejscu do podwojenia objętości, w misce przykrytej ściereczką. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, dzielimy je na dwie części.
4. Jedną część wykładamy na blachę (okrągłą formę) wyłożoną papierem do pieczenia, tworząc na bokach formy wysoki rant.
5. Na ciasto wykładamy przygotowany wcześniej farsz. Następnie przykrywamy drugą częścią ciasta tak, aby warstwy ciasta się połączyły.
6. Resztkami ciasta dekorujemy wierzch empanady i smarujemy rozkłóconym jajkiem.
7. Pieczemy ok. 50-60 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C (opcja góra-dół).
8. Gdy ciasto się zarumieni oznaczamy, że jest gotowe.
9. Podajemy na ciepło.

Smacznego!

Materiał przeznaczony do bezpłatnego użytku.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**