Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Empanadas de poisson

Ingrédients

250g de harina pan, 250g de thon au naturel, 1 oignon , 2 gousses d'ail, 1 grosse tomate , 1 gros piment rouge , ½ botte de persil plat , 1 càs de purée de tomate , 2 càs d'huile d'olive , 2 oeufs, 1 poivron rouge , sel, poivre ,

Préparation

Masa : Mélanger deux tasses de farine (harina pan) avec 2 tasses d'eau et une pincée de sel. A la main, malaxer la pâte (masa) pendant environ 10 minutes, elle devra devenir élastique. Couvrir d'un film alimentaire et la mettre au réfrigérateur pendant environ 10 minutes.
Abaisser la pâte et former de petits disques de 10cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Réserver au frais.
Cuire l'oeuf pendant 9 minutes dans l'eau bouillante et le faire refroidir. Mettre le poivron au four préalablement préchauffé à 200°C pendant une bonne demi heure jusqu'à ce qu'il noircisse. Sortir le poivron et l'emballer dans un sac plastique pour le rendre plus facile à peler. Hacher le persil et réserver.
Chauffer l'huile dans une poêle, à feu modéré, puis faire revenir l'ail et l'oignon; quand ils sont translucides, poursuivre la cuisson avec la tomate coupée en dés, le piment émincé finement, le sel et le poivre.
Quand la sauce à épaissi, ajouter le persil et la purée de tomate, laisser cuire 3-4 minutes puis ôter du feu et laisser refroidir avant de mélanger le poisson, l'oeuf dur et le poivron pelé et détaillé en dés.
Préchauffez le four à 240°C.
Déposer 2 cuillerées à café de préparation au poisson au centre de chaque rond de pâte (pensez à ne sortir que 4 ou 5 ronds du réfrigérateur à la fois). Replier la pâte sur la garniture et pincez les bords. Réfrigérez au moins 15 minutes.
Déposer les empanadas en les espaçant d'au moins 2 cm sur une plaque à pâtisserie graissée.
Badigeonner de préparation à l'oeuf battu puis faire dorer au four (5-6 minutes).

Notes :