

---

## **EMPANADA GALLEGA**

---

### **Ingredientes**

- 4 raciones
- 2 láminas Masa para Empanada
- 1 lata Ventresca de Atún
- 2 Huevos
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 1 cuch. Pimentón (dulce)
- 2 Tomates (rallados)
- 1 copa Vino Blanco
- Aceite de Oliva
- 1 cuch. postre de Azúcar
- Sal y Pimienta negra

### **Pasos**

Comenzamos por poner a cocer uno de los dos huevos, lo dejaremos unos 12 minutos, una vez listo lo sacamos y dejamos enfriar, nos resultará más fácil pelarlo

Cortamos la cebolla así como el pimiento en trozos pequeños y rallamos los tomates, ponemos la primera a pochar a fuego medio bajo, salpimentamos

Mientras, abrimos la lata de atún, lo sacamos, desmenuzamos y reservamos

Cuando veamos que la cebolla está blanda y se pone transparente echamos el pimiento rojo, rectificamos de sal si cabe y removemos, dejamos que suelte el agua y se vaya haciendo

Mientras, pelamos el huevo y lo picamos muy fino, nos irá bien así pues hay que mezclarlo con el resto de ingredientes y nos quedará más repartido, suelo rallarlo me va bien

Cuando comprobemos que el pimiento ya está listo, añadimos el pimentón, removemos rápido para que no se queme, amargaría !!!, echamos el tomate, rectificamos de sal, añadimos el azúcar para matar la acidez y la copa de vino, removemos y dejamos que se vaya haciendo, es mejor que se haga despacio, mejor sabor tendrá, una vez listo trituramos el sofrito

Lo sacamos y mezclamos con el atún y el huevo, debemos dejarlo que se enfríe, así ha de ser para meterlo en la empanada

Mientras se enfría, extendemos una de las dos láminas en un recipiente para horno que previamente hemos engrasado, una vez frío el relleno lo repartimos por encima

Extendemos la segunda lámina y cubrimos por encima, pellizcamos los laterales, si nos ha sobrado masa podemos hacer unas tiras que colocaremos por encima a modo decorativo

Batimos el segundo huevo y con la ayuda de una brocha de cocina pintamos toda la superficie, permitirá dorarse

Introducimos la empanada en el horno, ponemos una temperatura de 200º con posición arriba y abajo y la dejamos aproximadamente unos 30 minutos

Pasado el tiempo o cuando veamos que está dorada, la sacamos y dejamos que enfríe, si la sacamos entonces se nos rompería

Una vez ha perdido el calor inicial la sacamos de ese recipiente y la pasamos, en éste caso a un plato y permitimos que siga enfriándose.

Cuando esté a temperatura ambiente ya la podemos cortar en raciones y degustarla

## **BICA BLANCA**

### **Ingredientes** (Para 10 personas)

- Clara de huevo 12
- Nata líquida para montar 500 ml
- Azúcar 550 g
- Harina de trigo 500 g
- Cocción 45 m

Comenzar reservando 50 g de azúcar y precalentando el horno a 200 grados. Montar con una batidora la nata bien fría y procurando que tenga más de un 35% de materia grasa, hasta que esté bien firme. Reservarla para más adelante.

Con la batidora de varillas batir en un recipiente muy grande las doce claras de huevo a temperatura ambiente. A medida que vamos batiendo ir añadiendo el azúcar poco a poco para que se vaya incorporando y seguir hasta que se monten formando picos. Reservar. Tamizar la harina e ir añadiéndola a las claras montadas, mezclando suavemente para que no se bajen, puesto que será lo que aporte esponjosidad a la bica.

Mezclar la nata montada hasta que la veamos integrada en la masa. Disponer la masa en un molde metálico rectangular de unos 35 x 25 centímetros y que tenga las paredes altas. En mi caso no lo he engrasado ya que lo forré con papel anti adherente para horno. Si no disponéis de ese tipo de molde la podéis cocer perfectamente en uno redondo. Espolvorear el azúcar reservado por encima para que forme una costra.

Hornear durante cuarenta y cinco minutos a 180 grados o hasta que al pincharlo con un palillo éste salga limpio. Dejarlo unos minutos que atempere en el molde y pasarla a una rejilla para que acabe de enfriar antes de trocear y consumir, congelar, etc.