

# Empanadas di pollo nel video tutorial



**Deliziosa pasta frolla con un ripieno saporito - ecco come si presentano le nostre empanadas di pollo nell'ultimo tutorial di Denner. Buen provecho!**

Il verbo spagnolo *empanar* si traduce con «impanare» o «avvolgere nella pasta». I fagottini ripieni sono particolarmente noti nella cucina della Spagna e dell'America centrale e meridionale, dove sono tipici piatti di strada.

Le empanadas sono molto versatili e si prestano bene al riciclo degli avanzi. Le più conosciute sono le sostanziose varianti con ripieno di carne, verdure o funghi. Farciamo le nostre empanadas con pollo, cipolle rosse e peperoni e nel video tutorial vi mostriamo come modellarle e cuocerle.

## **Pasta**

- 500 g farina
- 2 cucchiaini di sale
- 120 g di burro freddo a pezzettoni
- Circa 2 dl di acqua
- Opzionalmente, la pasta frolla può anche essere acquistata

## **Ripieno**

- 330 g di sminuzzato di pollo
- Un po' di olio di semi di girasole
- $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di paprika in polvere, di pepe di Caienna in polvere, di cumino in polvere e di coriandolo in polvere
- 3 cipolle rosse medio-grandi, tritate grossolanamente
- Un po' di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- $2\frac{1}{2}$  peperoni rossi e/o gialli, tagliati a cubetti non troppo piccoli
- 1 manciata di coriandolo fresco, tritato
- 1 manciata di prezzemolo, tritato
- Sale, pepe

- In aggiunta 1 tuorlo per spennellare

## Pasta

1. Mescolare la farina con il sale, strofinare i pezzi di burro con la farina. Aggiungere gradualmente l'acqua e impastare solo brevemente fino ad ottenere un impasto liscio. A volte la stessa quantità di farina ha bisogno di un po' di più, a volte di un po' meno d'acqua.
2. Modellare la pasta in una palla, avvolgerla nella pellicola trasparente e metterla in frigorifero per un'ora.
3. Quindi stendere la pasta ad uno spessore di circa 2 mm e ritagliare dei cerchi di circa 16 cm di diametro.

## Ripieno e forme

1. In una padella capiente, friggere il pollo in olio di girasole brevemente solo fino a quando è appena cotto, condendo con  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di ogni spezia seguente: paprica in polvere, pepe di Caienna in polvere, coriandolo in polvere e cumino in polvere. Infine, un po' di sale e pepe, poi mettere da parte.
2. Rosolare le cipolle in un po' d'olio d'oliva in una pentola fino a renderle traslucide, aggiungere l'aglio pressato e continuare a cuocere per circa  $\frac{1}{2}$  minuto.
3. Aggiungere i peperoni e un goccio d'acqua e cuocere le verdure con il coperchio chiuso fino a quando risulteranno morbide ma ancora leggermente al dente, condire anche qui con  $\frac{1}{2}$  cucchiaino delle seguenti spezie: paprika in polvere, pepe di Caienna in polvere, coriandolo in polvere, cumino in polvere. Infine, sale e pepe e negli ultimi due minuti unire le erbe fresche. Poi aggiungere il pollo messo da parte, riscaldare il tutto di nuovo brevemente e condire a piacere.
4. Lasciare raffreddare il ripieno e tritarlo leggermente con l'aiuto di un grosso coltello.
5. Versare un po' del composto al centro di una rondella di pasta e modellare o premere i bordi in modo che siano ben sigillati e che nulla possa fuoriuscire (vedi video). Disporre le empanadas su una teglia foderata di carta da forno.
6. Sbattere il tuorlo d'uovo con un piccolissimo goccio d'acqua, spennellare le empanadas con il composto.
7. Cuocere nella metà inferiore del forno preriscaldato a 200 gradi per circa 24-30 minuti, fino a quando le empanadas saranno cotte e avranno acquisito un po' di colore. (Il tempo di cottura esatto è meglio testarlo prima con un singolo pezzo, in quanto ogni forno ha un'intensità diversa, quindi anche il tempo di cottura qui indicato è approssimativo).

**Tempo di preparazione: circa 2 ore 10 minuti inclusi il tempo di riposo e di cottura**



### Fetzer Chardonnay Sundial

Giallo oro pallido. Al naso aromi intensamente fruttati di mela, pera e agrumi, accompagnati da note di tostatura e di frutta esotica. Pieno al palato, con acidità succosa e retrogusto elegante.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)