



Empanadas de Atún

Description

Like many Colombian snacks this can be a main meal or just an appetiser. This is my version of the Tuna Pasties, but different flavour and dips can be added. They are perfect for any occasion.

Empanadas de Atún or Tuna Pasties (English version below)

Ingredientes

- 500 gramos de harina masa de maíz para arepas o harina para tortillas mejicanas
- 2 cucharadas de fécula de maíz maicena
- 500 gramos de papa pelada y cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de achiote o adobo completo.
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite suficiente para freír.

Preparación

1. En una olla con suficiente agua, colocar la papa y cocinar por 30 minutos.
2. Cuando la papa este blanda, bajar del fuego y dejar enfriar por unos minutos.
3. Escurrir el caldo de la papa y macerarla.
4. Mezclar la papa, atún, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto hasta hacer una mezcla consistente.
5. Aparte mezclar la harina de maíz, fécula de maíz, el azúcar, sal al gusto
6. Amasar por unos minutos hasta que tenga una consistencia un poco seca.
7. Aparte humedecer una bolsa plástica, extenderla abierta y colocar un poco de la masa.
8. Cerrar la bolsa y aplanar con un rodillo hasta que este mas o menos 3 milímetros de gruesa.
9. Abrir la bolsa y colocar una cucharada de la mezcla de papa en el centro de la masa.
10. Después cubrirla con la otra mitad de la masa, doblando el plástico, dejando la mezcla en el interior.
11. Cerrar la empanada con una taza, cortando por encima del plástico en forma de media luna.
12. Luego sacar la empanada en una bandeja engrasada para después freír.
13. Se pueden formar todas las empanadas juntas antes de freír y así no perder el calor del aceite. (Las empanadas se pueden refrigerar o congelar en la misma bandeja. Una vez congeladas se pueden colocar en una bolsa para mejor almacenamiento).
14. Freír 3 o 4 empanadas al mismo tiempo a fuego medio alto por algunos minutos hasta que doren.
15. Luego sacar y dejar escurrir en papel absorbente de cocina.

Nota: Se puede acompañar con limón, guacamole o ají.

Tuna Pasties (English version)

Ingredients

- 500 grams of white corn flour for mexican tortillas o arepas.
- 2 tablespoons corn flour starch.
- 500 grams potatoes peeled and cut into small chunks
- 2 tablespoons olive oil
- 1 can tuna
- 1 tablespoon sugar
- Salt and pepper, to taste
- Enough oil to fry

Preparation

1. In a pot with water, put the potatoes and cook for 30 minutes .
2. When the potato is tender, lower the heat and let cool for several minutes.
3. Drain the potatoes and broth.
4. Mix potatoes, tuna, olive oil, salt and pepper to make a consistent mixture.
5. Aside, mix the corn flour, corn starch, sugar, and salt to taste.
6. Knead it for a few minutes until you have the consistency a little dry.
7. Apart – moisten a plastic bag, spread it open and add a bit of dough.
8. Close the bag and flatten with a rolling pin until it is about 3 millimeters thick.
9. Open the bag and place a spoonful of potato mixture in the centre.
10. Then covering it with the other half of the dough, fold the plastic, leaving the mixture on the inside.
11. Close the pie with a cup, plastic cutting above the crescent-shape.
12. Then remove the pie on a greased tray for later frying.
13. It can be all together before frying pies and so you do not lose heat of the oil. (The pasties can be in the fridge or freezer in the same tray. Once frozen they can be placed in a bag for easy storage).
14. Fry 3 or 4 pasties on medium-high heat for a few minutes until golden.
15. Remove and drain on absorbent paper towels.

Note: Serve with lemon, guacamole, or chilli pepers sauce.