# Una empanada de atún

¿Qué es una empanada? Il s'agit en fait d'un petit chausson feuilleté farci. *Ça y est… je salive !* Ce plat fondamental de la cuisine espagnole traditionnelle était déjà présent sur la péninsule ibérique au XVIe siècle et s'est popularisé lors des invasions arabes. Selon les scientifiques, ce plat était déjà présent chez les Grecs et les Perses bien des siècles auparavant ! La plupart des cultures possèdent un plat semblable (sucré chez les Français avec le chausson aux pommes ou salé avec le calzone italien

Pour la petite histoire, le mot *empanada* vient du mot *empanar* qui signifie « recouvrir ». À l'origine, les empanadas étaient réalisées à partir d'une pâte à pain. Aujourd'hui, on utilise une pâte feuilletée pour les préparer. Elles peuvent être servies chaudes ou froide, en fonction de l'époque de l'année !

## Ingredientes

2 láminas de hojaldre (*pâte feuilletée)*
4 latas de atún de 80 gramos
3 cebollas medianas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
2 tomates maduros
Maíz
1 cucharada pequeña de pimentón (opcional)
Aceite
Sal y pimienta

## Receta

1° Pela y corta las cebollas, los pimientos y el ajo. Pon en una sartén el aceite y añade todo con aceite y sal.
2° Mientras tanto, pela los tomates. Cuando las verduras estén en su punto, añade el pimentón y el tomate. Deja al fuego 5 minutos.
3° Añade el atún y mezcla. El sofrito tiene que ser poco líquido y poco aceitoso.
4° Deja que se enfríe y esparce el sofrito sobre una de las dos láminas de hojaldre, con dos centímetros libres por cada lado.
5° Coloca encima la otra lámina de hojaldre y cierra los bordes. Puedes poner un poco de aceite sobre la superficie de la empanada. Haz una chimenea en el centro.
6° Mete la empanada en el horno a 180°C y déjala 25 minutos.
Y… ¡A comer!



## Vocabulario

Atún: thon
Una cebolla: un oignon
Un pimiento rojo: un poivron rouge
Un pimiento verde: un poivron vert
Un tomate: une tomate
Ajo: ail
Una cucharada: une cuillérée
El aceite: l'huile
Mezclar: mélanger
Una mezcla: un mélange
Freír: frire
El horno: le four
Frío: froid
Enfriar: refroidir