



**Nivel de dificultad:** Media  
**Nivel Calórico:** Nivel calórico medio  
**Precio Aproximado:** Menos de 5 €

## Ingredientes

1  
masa de hojaldre de empanada (2 láminas)  
1  
Cebolla  
40 g  
aceite de oliva (3 cucharadas)  
1 g  
sal (1/4 cucharadita)  
1/2  
pimiento verde  
1/2  
pimiento rojo  
200 g  
tomate frito  
200 g  
atún o bonito (lata)  
2  
huevos (duros)  
1  
huevo (batido)

## Instrucciones

1. Si usas masa de hojaldre congelado, descongélalo a temperatura ambiente unos 15 - 20 minutos.
2. Pela y pica una cebolla
3. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande y echa la cebolla. Añade un

- 
- poco de sal y pocha fuego lento durante 7 - 8 minutos.
4. Pica el pimiento rojo y el pimiento verde y échalos a la sartén. Cocina durante 10 minutos a fuego lento hasta que la verdura quede un poco blanda.
  5. Pon la cebolla y los pimientos en un bol, añade el tomate frito.
  6. Escurre las latas de atún o bonito. Pela y pica los huevos duros, añádelos al bol y mezcla bien.
  7. Desenrolla una lámina de la masa de hojaldre para empanada sobre un papel de hornear. Coloca la mezcla dejando libre uno o 2 dedos en cada borde.
  8. Desenrolla la otra lámina de masa de empanada y ponla encima cubriendo la mezcla. Dobla la lámina inferior sobre la superior y sella los bordes haciendo presión.
  9. Bate un huevo y con la ayuda de un pincel pinta la lámina superior de la empanada.
  10. Haz algunos pequeños agujeros pinchando suavemente la empanada con la ayuda de un tenedor.
  11. Precalienta el horno a 150°C y hornea durante 35 - 40 minutos hasta que quede de color dorado.
  12. Deja enfriar, sirve y disfruta de tu receta de empanada de atún o bonito. Ver más [recetas de tapas](#) [1].
  - 13.

**URL de origen:** <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/empanada-atun-bonito>

#### Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/tapas-caseras>