KIKKOMAN

Empanadas al tonno con pomodori secchi

Tempo totale **50 Min** **25 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.072 kJ / 854 kcal

Grassi: **31,8 g** Proteine: **42,2 g**
Carboidrati: **106,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Ripieno:

280 g	di tonno in olio d'oliva
320 g	di fagioli rossi in scatola
240 g	di pomodori secchi sott'olio
4 cucchiai	di prezzemolo tritato
4 cucchiai	Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman

Impasto:

350 g	di farina di farro chiara
120 ml	di acqua tiepida
60 g	di burro morbido
1	uovo
2 cucchiai	di semi di sesamo nero

Salsa:

4 cucchiai	Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
2 cucchiai	di maionese
1 cucchiaino	di sciroppo di agave

PREPARAZIONE

Passaggio 1

280 g di tonno in olio d'oliva - **320 g** di fagioli rossi in scatola - **240 g** di pomodori secchi sott'olio - **4 cucchiai** di prezzemolo tritato - **4 cucchiai** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
Scola il tonno e frullalo insieme ai fagioli e ai pomodori secchi fino a ottenere una pasta leggermente granulosa. Aggiungi il prezzemolo e la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman e mescola bene.

Passaggio 2

350 g di farina di farro chiara - **120 ml** di acqua tiepida - **60 g** di burro morbido
Unisci la farina, il burro e l'acqua fino a ottenere un impasto liscio. Stendi l'impasto e ritaglia dei cerchi di circa 5 cm di diametro. Preriscalda il forno a 180 °C.

Passaggio 3

Metti un cucchiaio di ripieno su ciascun cerchio, piega a mezzaluna e sigilla bene i bordi.

Passaggio 4

1 uovo - **2 cucchiai** di semi di sesamo nero
Disponi le empanadas su una teglia rivestita di carta forno, spennella con l'uovo sbattuto e cospargi con i semi di sesamo. Cuoci in forno per circa 25 minuti a 180 °C.

Passaggio 5

4 cucchiai Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **2 cucchiai** di maionese - **1 cucchiaino** di sciroppo di agave
Mescola la maionese con 2 cucchiai di Salsa Kimchi

Piccante Kikkoman e lo sciroppo di agave. Servi le empanadas calde o fredde, accompagnandole con Salsa Kimchi Piccante Kikkoman e la maionese speziata a parte.