

# 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 cucchiaini** di prezzemolo tritato  
**4 cucchiaini** [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 cucchiaini** di semi di sesamo nero

### Salsa:

**4 cucchiaini** [Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman](#)

**2 cucchiaini** 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 cucchiaini** di prezzemolo tritato - **4 cucchiaini** [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 cucchiaino di ripieno su ciascun cerchio, piega a mezzaluna e sigilla bene i bordi.

### Passaggio 4

**1** uovo - **2 cucchiaini** 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 cucchiaini** [Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman](#) - **2 cucchiaini** di maionese - **1 cucchiaino** di sciroppo di agave  
Mescola la maionese con 2 cucchiaini 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.