



info@eatandwalkabout.com | +34 644 675 350

## Clase de Cocina Virtual en Directo: Empanada Gallega con Xoubas



★★★★★

5 Reseñas de usuarios



50 mins. aprox.



Cangas do Morrazo



Solicite la mejor tarifa

En esta clase de cocina virtual en directo, te mostraremos cómo hacer una de las recetas clásicas de Galicia, la tradicional Empanada Gallega de Xoubas.

### Destacado

- iAprende cómo se elabora la **Empanada Gallega**!
- **Chat virtual interactivo en directo** con nuestros presentadores de alimentos
- Llamando a todos los **Foodies**, **cocina con nosotros** iconsulte la lista de ingredientes!

### Vista general

**País:** España

**Región:** Galicia

**Ciudad:** Cangas do Morrazo

**Duración:** 50 mins. aprox.

**Tipo:** Experiencias Virtuales

**Tema:** Tours y Experiencias Virtuales Online

**Tamaño del grupo:** Hasta 300 personas máx.

**Precio desde:** €

### Introducción

## ¡La Receta de Empanada Gallega es un Clásico de la Gastronomía Gallega!

La **Empanada Gallega** es uno de los platos universales de la **gastronomía gallega** y es un manjar que se sirve como aperitivo o primer plato. Se desconoce el origen de la receta de esta empanada, pero hay referencias que apuntan a que la empanada se elaboraba en Galicia en el siglo VII, en época visigoda, con unas normas específicas para su elaboración. Incluso hay referencias que remontan a los suevos, un pueblo germánico que habitó en Gallaecia (Galicia) entre los siglos IV y VI.

## Un Maridaje hecho en el Paraíso Gastronómico: Empanada Gallega y Vino Albariño D.O Rias Baixas

Se puede hacer una empanada gallega con diferentes tipos de relleno en su interior: carnes, mariscos, pescados, etc... Para esta clase de cocina virtual en directo, hemos decidido elaborarla

con **sardinas gourmet enlatadas** o llamadas xoubas aquí en Galicia. Las sardinas son de **Conservas Lago Paganini**, una fábrica conservera local que opera desde 1915 aquí en Cangas do Morrazo, Galicia. Te sorprenderá el sabor que le dá a la empanada gallega! Maridaremos nuestra empanada gallega con un **premiado vino blanco Albariño** de la **D.O. Rías Baixas**, **Torre la Moreira**, de la bodega **Marques de Vizhoja**.

Después de unirte con Sean y Angie en esta experiencia de clase de cocina virtual en directo, ¡Podrás compartir con amigos y familiares en comidas o cenas esta deliciosa receta que has aprendido con nosotros de forma online y en directo!

## Itinerario día a día

### Ingredientes para la Receta de la Empanada Gallega:

#### Receta de la Masa para la Empanada Gallega:

- 550 gramos de harina (Harina de repostería, Harina suelta, Harina de trigo, Harina sin levadura)
- 150 gramos de aceite de girasol
- 150 gramos de leche
- 1 huevo
- 8 gramos de sal

## **Relleno para la Receta de la Empanada Gallega:**

- 265 gramos de cebolla
- 100 gramos de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 tomate pelado sin pepitas
- 100 gramos de salsa de tomate casero
- 125 centilitros de aceite de Oliva Virgen Extra (español o incluso aceite gallego, nosotros utilizaremos Aceites Abril)
- 1 hoja de laurel
- 1 Paquete de Azafrán (puedes obtener polvo de azafrán español en paquetes individuales en una caja pequeña, Pote es una buena marca)
- 1 cucharadita de pimentón
- Media copa de Vino Blanco Albariño (O vino blanco seco similar si no puedes conseguir Albariño)
- Sal
- 2 Latas (81 gramos) de Xoubas (Sardinas pequeñas) enlatadas en Aceite de Oliva. Mejor si es un pescado enlatado gourmet, o incluso podrías usar sardinas frescas si lo deseas. NOTA: si no te gusta la sardina puedes usar atún en conserva, etc...

## **Pre-Preparación y Descripción de la Elaboración de la Receta de Empanada Gallega:**

1. Para esta demostración de cocina, si vas a realizarla con nosotros, necesitarás haber preparado previamente la masa para la empanada. Puedes elaborarla en casa o puedes comprar una masa ya elaborada para empanadas. Consulta los ingredientes para elaborar la masa que se mencionaron anteriormente si deseas utilizar nuestra receta...
2. Vierte la harina en el bol, agrega la sal y el resto de los ingredientes (aceite, leche, huevos batidos)
3. Con una mano sujetas el bol y con la otra mezcla todo con la cuchara de madera. Vuelca sobre la encimera y forma una bola (la masa estará lista rápidamente), ahora déjala reposar en el bol tapada con un paño 15 minutos. Mientras preparas el relleno, estará lista para usar.
4. Empezaremos con el relleno: En tu sartén vierte aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente añade el ajo picado, la cebolla cortada en juliana, el pimiento rojo cortado en tiras y la hoja de laurel.
5. Dejamos pochar a fuego lento unos segundos y añadimos el pimentón. En este punto lo dejamos cocinar 15 minutos a fuego lento.
6. Agrega el pimiento cortado en tiras y la salsa de tomate. Posteriormente añadiremos el azafrán.
7. Despues de haber añadido el azafrán, añade el vino Albariño y deja que se reduzca sobre unos 15 minutos hasta que la salsa y el relleno esté listo. Déjalo reposar y enfriar.
8. Ahora enrollamos y estiramos la masa: usamos el 50% para la parte inferior y el 50% para la parte superior.
9. Añadimos el relleno sobre el fondo de la masa con una cuchara. Luego colocamos las sardinas (xoubas) con el relleno.
10. Cubrimos con la parte superior. Recortamos los bordes sobrantes y cerramos los lados para sellar la empanada.
11. Con la empanada sellada, hacemos varios agujeros en la parte superior para que se cocine mejor
12. Luego pintamos la parte superior con un huevo batido para que se dore mejor y para darle color.

13. Horneamos la empanada sobre unos 40 a 50 minutos a 160º C. - 320º F.
14. Saca la empanada del horno y déjala reposar al menos 30 minutos antes de consumirla.

## Incluido

- Video de la demostración de cocina virtual en directo en inglés (NOTA: Las clases privadas también están disponibles en español. Podemos hacer el directo a través de Zoom o Google Meet. Contacta para mas información sobre clases para grupos privados)
- Chat interactivo durante el evento para hacer preguntas a nuestros presentadores gastronómicos (NOTA: Recomendamos usar Google Chrome)

## Excluido

- Las demostraciones programadas en directo se basan en propinas, por lo que si disfrutas del evento, iuna donación siempre es agradecida!
- Necesitarás un ordenador o smartphone y una conexión a Internet.
- Los ingredientes especificados no están incluidos.
- Utensilios para la demostración de cocina no incluidos.

## Valoraciones

★★★★★ Maria (Ottawa) C. (Heygo) (3 Mayo 2021)

¡Gran experiencia culinaria Sean y Angie! Bien planificado, excelentes explicaciones y excelentes ayudas visuales. Pronto haremos la empanada ya que tenemos unas excelentes latas de sardinas gallegas. Publicaremos nuestras fotos de empanadas lo antes posible. ¡Gracias por vuestro conocimiento y amor por toda la historia, cultura y gastronomía gallega!

★★★★★ Beverley H. (Heygo) (1 Mayo 2021)

Disfruté de este tour. Gracias a los dos. Interesante receta de la que no me di cuenta que tenía sardinas.

★★★★★ Jane F. (Heygo) (2 Mayo 2021)

Realmente un gran tour, la comida se veía increíble, casi podía oler el plato, y Sean nos dio información sobre los vinos para complementar la comida, lo que hizo que esto fuera tan completo.

★★★★★ Orysia S. (Heygo) (1 Mayo 2021)

Hiciste que pareciera tan fácil y delicioso

★★★★★ Ofelia M. (Heygo) (1 Mayo 2021)

Gran tour. Gracias Angie por llevarnos paso a paso a una deliciosa empanada gallega. Sean gran información sobre los vinos.