

Empanadillas de Bonito

Ruralmur

ruralmur2@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/398/empanadillas-de-bonito>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Presentación del plato: Es una sencilla y rápida receta muy buena para un rico aperitivo o cena informal, también es una receta muy socorrida para una merienda infantil, logrando de una manera divertida que coman pescado evitando las espinas o raspas

Ingredientes:- 16 obleas de empanadillas, Filetes de bonito (también puede ser caballa) en conserva de aceite de oliva, Dos pimientos verdes, Una cebolla pequeña. 2 tomates maduros, Pimienta negra, Aceite y sal.

 Para las obleas: 3 tazas de harina, Una cucharadita de sal, 8 trozos de mantequilla, 2 cucharadas de zumo de naranja, 5 o 6 cucharadas de agua

Elaboración:

Realización de las obleas: Para hacerlas en casa mezclaremos en un bol de cocina la harina, sal, mantequilla, zumo de naranja (que dará color y sabor) y un poco de agua hasta conseguir formar la masa. La trabajamos unos minutos, la cubrimos y dejamos reposar a temperatura ambiente durante una hora aproximadamente. Extendemos y con ayuda de un aro metálico o de un vaso, hacemos los círculos.

Primer paso: rehogamos ingredientes: Comenzamos cortando la cebollita finamente y la rehogamos a fuego lento. A continuación incorporamos el pimiento verde picado, del mismo tamaño que la cebolla y lo salteamos durante 5 minutos más.

Segundo paso: el tomate: Si optamos por hacer el tomate en casa será el momento de trocear los tomates (sin piel ni pepitas) y ponerlos en una sartén salpimentados, dejamos cocinar a

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>

[Empanadillas de Bonito](#)

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yf4xd4x>