

Empanadas de atum com tomates secos

Tempo total **50 Mins.** 25 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.072 kJ / 854 kcal

Gorduras totais: **31,8 g** Proteína: **42,2 g**
Hidratos de carbono: **106,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Recheio:

- 280 g** de atum em azeite
- 320 g** de feijão vermelho enlatado
- 240 g** de tomates secos ao sol em óleo
- 4 colheres de sopa** de salsa picada
- 4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#)
- Massa:**
- 350 g** de farinha de espelta light
- 120 ml** de água morna
- 60 g** de manteiga amolecida
- 1** ovo
- 2 colheres de sopa** de sementes de sésamo pretas
- Molho:**
- 4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#)
- 2 colheres de sopa** de maionese
- 1 colheres de chá** de xarope de agave

PREPARAÇÃO

Passo 1

280 g de atum em azeite - **320 g** de feijão vermelho enlatado - **240 g** de tomates secos ao sol em óleo - **4 colheres de sopa** de salsa picada - **4 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#)
Escorra o atum e misture-o com o feijão e os tomates secos ao sol até obter uma pasta ligeiramente granulosa. Adicione a salsa e o Molho Kikkoman Kimchi Chili.

Passo 2

350 g de farinha de espelta light - **120 ml** de água morna - **60 g** de manteiga amolecida
Misture a farinha, a manteiga e a água até formar uma massa lisa. Estique a massa e corte círculos com cerca de 5 cm de diâmetro. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 3

Coloque uma colher de recheio em cada círculo, dobre-os e pressione as bordas para selar.

Passo 4

1 ovo - **2 colheres de sopa** de sementes de sésamo pretas
Disponha as empanadas numa tabuleiro forrado com papel vegetal, pincele com o ovo batido e polvilhe com as sementes de sésamo. Leve ao forno durante cerca de 25 minutos a 180 °C.

Passo 5

4 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi](#) - **2 colheres de sopa** de

maionese - **1 colheres de chá** de xarope de agave
Misture a maionese com 2 colheres de sopa de
Molho Kikkoman Kimchi Chili e xarope de agave.
Sirva quente ou frio com Molho Kikkoman Kimchi
Chili adicional e a maionese de kimchi à parte.