



Pupusas de frijoles y queso

Preparación: 30 min

Tiempo de cocción: 30 min

Rinde 12-15 pupusas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de canola o vegetal
- 1/2 taza de cebolla blanca, picada
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
O 1 cucharadita colmada de ajo picado
- Opcional: 3 cucharadas de chiles verdes picados enlatados
- 2 latas de frijoles negros (sin escurrir)
- 3-4 tazas de queso Monterey Jack o mozzarella rallado
- 4 tazas de masa harina de maíz o harina de maíz instantánea.
- 2 cucharaditas de sal
- 3 de tazas de agua fría
- Aceite de canola o vegetal



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

Instrucciones

1. Caliente la sartén a fuego medio. Añada 2 cucharadas de aceite a la sartén. Añada la cebolla y cocine hasta que se ablande, unos 3-5 minutos.
2. Añada los frijoles negros y su líquido. Agregue la sal, el ajo y los chiles si se utilizan. Triture los frijoles con un triturador de papas o un tenedor grande. Cocine durante 7-10 minutos, hasta que todo el líquido se haya evaporado. Deje enfriar la mezcla de frijoles. Cuando se enfríen, añada el queso rallado. Déjelos a lado.
3. En un tazón grande, mezcle la masa harina y la sal. Añada el agua. Use las manos para mezclar la masa. Debe sentirse elástica pero manejable y no pegajosa. Es posible que tenga que amasarla durante unos minutos.
4. Caliente una sartén grande o una plancha a fuego medio-alto.
5. Llene un tazón pequeño con agua. La utilizará para mojar los dedos cada vez que haga una bola de masa.
6. Tome una parte de masa del tamaño de una pelota de golf. Enróllela en una bola con las palmas de las manos. Use los dedos para aplanar la bola en un plato, formando un círculo plano de unas 5 pulgadas de ancho.
7. Ponga unas 2 cucharadas de la mezcla de frijoles y queso en el centro del círculo. Doble todos los bordes sobre el relleno. Golpee con cuidado la bola rellena hasta que vuelva a tener un círculo plano. Asegúrese que el relleno no se salga. Repita con toda la masa y el relleno restantes.
8. Unte ligeramente la sartén o la plancha con aceite. Coloque tantas pupusas como pueda en la sartén, asegurándose de que no se toquen. Cocine unos 3-5 minutos hasta que la parte inferior esté dorada. Voltee y cocine por el otro lado durante 3-5 minutos hasta que esté dorado. Repita con las pupusas restantes.
9. Sirva con curtido (una ensalada de repollo) y salsa roja (un tipo de salsa fina a base de tomate que se encuentra en la mayoría de los supermercados).

Las pupusas son tortas de maíz rellenas y azadas (con poco aceite). Se comen tradicionalmente en El Salvador y otros países centroamericanos.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org