

Pupusas

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

Curtido

- 2 tazas repollo morado, rallado
- 1 taza zanahoria, rallada
- 1 cucharada oregano mexicano (sustituya por la Mezcla de Especies Mediterranean)
- 1 taza agua caliente
- 1 taza vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharadita sal kosher
- 1 cucharadita azúcar

Pupusas

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 taza pimiento rojo, picada en trozos pequeños
- 1 taza cebolla blanca, picada en trozos pequeños
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 3 tazas masa harina
- 1 cucharadita sal
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- 2 a 3 tazas agua tibia
- ½ taza queso Oaxaca (sustituye por queso mozzarella), rallado según sea necesario, aceite en aerosol



Realimentación

"Me encantó el sabor y la mezcla de especias. Además fue muy fácil de hacer."

PREPARACIÓN

Curtido

- En un envase mediano, mezcle el repollo, las zanahorias y el orégano.
- En una taza de medir, mezcle el agua caliente, el vinagre, la sal y el azúcar hasta que la sal y el azúcar se hayan disueltos. Vierta la mezcla sobre la mezcla de repollo.
- Deje que la mezcla se enfríe y refrigere por lo menos 4 horas, preferiblemente durante la noche.

Pupusas

- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue pimientos, cebollas y especias. Revuelva para combinar y cocine, continúe revolviendo durante 4 a 6 minutos, hasta que se ablanden. Reserva para el montaje de pupusa.
- En un envase mediano, mezcle la masa harina, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Vierta el agua tibia y use una espátula para revolver hasta que esté casi combinado. Luego, usa las manos para amasar la mezcla hasta que se forme una masa muy suave y la masa harina esté completamente hidratada.
- Divida la masa en bolas de ¼ de taza (o use cuchara para servir helado de 2 oz).
- Moje ligeramente las manos con aceite vegetal. Aplana suavemente una bola de masa en un disco de aproximadamente ½ pulgada de grosor. Coloque ½ cucharada de queso y 1 cucharada de relleno de vegetales en el centro del disco. Envuelva la masa alrededor del queso/relleno. Apriete los bordes completamente para sellar el relleno, luego aplana suavemente en un disco de aproximadamente ¾ de pulgada de grosor y 4 pulgadas de diámetro. Repita con la masa restante.
- Caliente una sartén de hierro a fuego medio-alto. Rocíe el sartén con aceite en aerosol y agregue 2 a 3 pupusas y cocine durante 4 a 6 minutos por lado, o hasta que estén doradas. Sirva pupusas con curtido y otros ingredientes para rellenos deseados.

Ingredientes Sugeridos

- Aguacate
- Salsa verde o rojo
- Queso fresco
- Cilantro



Datos importantes

por porción

\$ \$0.57

● 1/4 taza de lácteo

● 1/2 taza de verduras