



RECEPTA



MENÚ FUSIÓ

PUPUSAS (HONDURAS)

INGREDIENTS per 30 pupusas

Per les pupusas

- 1 kg farina de blat de moro (marca Maseca o Pan)
- Aigua tèbia
- 2 cullerades de sal
- 1 kg de formatge tipus tetilla o altre formatge una mica cremós
- Oli de gira-sol

Per l'encurtit

- ½ col varietat valència (tipus "repollo")
- 2 pastanagues grans
- 2 cebes grans
- 4 bitxos picants
- ½ litre d'aigua mineral
- ½ tassa de vinagre de poma
- ½ tassa d'oli d'oliva
- 2 cullerades de sal
- 1 cullerada de pebre
- 1 i ½ cullerades de sucre

ELABORACIÓ

L'encurtit

1. Necessitem un pot de vidre gran i un mínim de 3 dies per deixar que fermenti.
2. Omplim el pot de vidre fins la meitat amb aigua mineral. Hi afegim ½ tassa de vinagre de poma, ½ tassa d'oli d'oliva, 2 cullerades de sal, 1 cullerada de pebre, 1 i ½ de sucre i 4 bitxos picants trinxats.
3. Tallem la col i la ceba en juliana finíssima, ratllem la pastanaga amb ratllador de forat gruixut.
4. Posem la col a bullir 3 minuts, l'escorrem i el deixem refredar. Escaldem la ceba, l'escorrem i la deixem refredar.
5. Posem al pot de vidre la col, la ceba i la pastanaga ben barrejades.
6. Tapem el pot i el deixem en un lloc fosc durant un mínim de 3 dies.

Les pupusas

1. Posem en un bol la farina de blat de moro.
2. Hi afegim aigua tèbia i 2 cullerades de sal i ho anem amassant.
3. Seguim afegint aigua poc a poc sense deixar d'amassar fins que aconseguim una consistència ni massa dura ni massa fluixa.
4. Fem boles amb la massa.
5. A cada bola hi fem un clot al mig, hi afegim una mica de formatge i ho tornem a amassar per tal que el formatge quedi ben barrejat amb la massa.
6. Aplanem les boles per formar les pupusas. Han de quedar gruixudetes i ben rodones. Ens pot ajudar formar-les sobre una bossa de plàstic, ja que ens permetrà desenganxar-les millor sense que es deformin.
7. Les fem a la planxa ben calenta amb molt poquet oli de girasol. Quan estigui daurada li donem la volta i la deixem daurar per l'altre costat.
8. Al treure-les, les deixem sobre un paper de cuina.
9. Les servim posant-li l'encurtit per sobre.



WWW.FOODRELATIONS.ORG





RECETA



MENÚ FUSIÓN

PUPUSAS (HONDURAS)

INGREDIENTES para 30 pupusas

Para las pupusas

- 1 kg harina de maíz (marca Maseca o Pan)
- Agua tibia
- 2 cucharaditas de sal
- 1 kg de queso tipo tetilla u otro queso algo cremoso
- Aceite de girasol

Para el encurtido

- ½ col variedad valencia (tipo "repollo")
- 2 zanahorias grandes
- 2 cebollas grandes
- 4 guindillas picantes
- ½ litro de agua mineral
- ½ taza de vinagre de manzana
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1 y ½ cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN

El encurtido

1. Necesitamos un frasco de vidrio grande y un mínimo de 3 días para dejar que fermente.
2. Llenamos el frasco de vidrio hasta la mitad con agua mineral. Añadimos ½ taza de vinagre de manzana, ½ taza de aceite de oliva, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharada de pimienta, 1 y ½ de azúcar y 4 guindillas picantes picadas.
3. Cortamos la col y la cebolla en juliana finísima, rallamos la zanahoria con rallador de agujero grueso.
4. Ponemos la col a hervir 3 minutos, la escurrimos y la dejamos enfriar. Escaldamos la cebolla, la escurrimos y la dejamos enfriar.
5. Ponemos en el frasco de vidrio la col, la cebolla y la zanahoria bien mezcladas.
6. Tapamos el bote y lo dejamos en un lugar oscuro durante un mínimo de 3 días.

Las pupusas

1. Ponemos en un bol la harina de maíz.
2. Añadimos agua tibia y 2 cucharaditas de sal y lo vamos amasando.
3. Seguimos añadiendo agua poco a poco sin dejar de amasar hasta conseguir una consistencia ni demasiado dura ni demasiado floja.
4. Hacemos bolas con la masa.
5. En cada bola hacemos un hoyo en medio, añadimos un poco de queso y lo volvemos a reunir para que el queso quede bien mezclado con la masa.
6. Aplanamos las bolas para formar las pupusas. Deben quedar un poco gruesas y bien redondas. Nos puede ayudar hacerlas sobre una bolsa de plástico, ya que nos permitirá despegarlas mejor sin que se deformen.
7. Las hacemos a la plancha bien caliente con muy poquito aceite de girasol. Cuando esté dorada le damos la vuelta y la dejamos dorar por el otro lado.
8. Al sacarlas las dejamos sobre un papel de cocina.
9. Las servimos poniéndole el encurtido por encima.