

## Desde El Salvador a Tu Plato: La Pupusa

Paula Miranda y Janelly Paiz Hernandez  
Periodista y el editor de Las Noticias

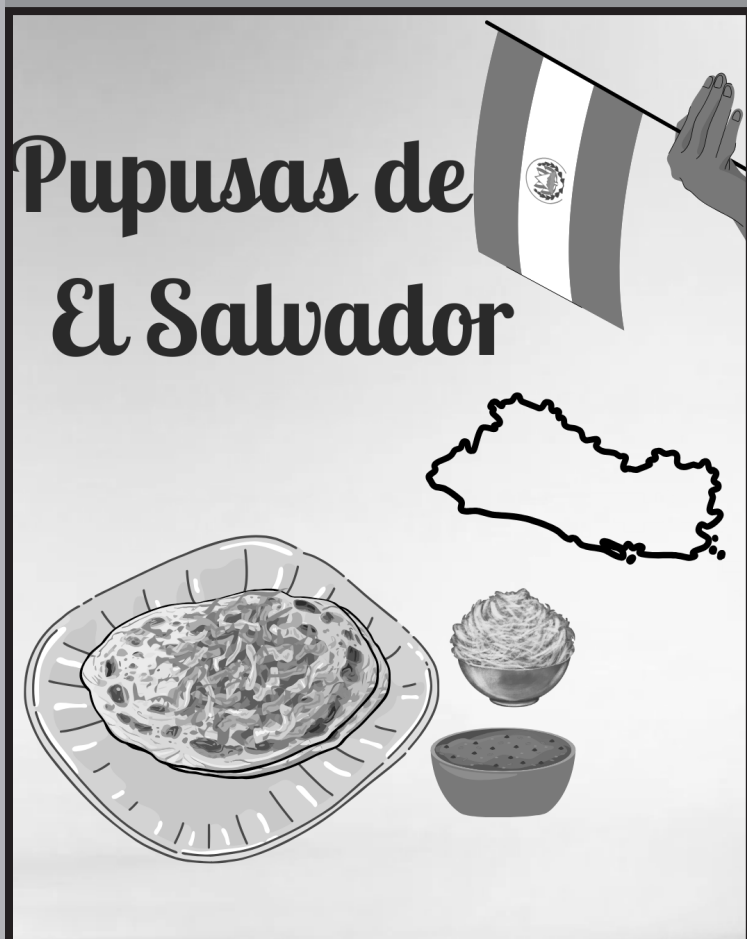


Grafico de Paula Miranda ('25)

Las pupusas son un platillo tradicional salvadoreño que se originó hace más de 2,000 años.

Las pupusas se llamaban originalmente Kukmuzin y eran vegetarianas, rellenas de calabaza y hierbas. La tribu indígena Pipil fue la primera en hacer las populares tortillas rellenas de frijoles y queso.

Después de la colonización, las pupusas se expandieron por toda Centroamérica y Sudamérica, y ahora son un platillo muy popular alrededor del mundo.

Se sirven con salsa roja y repollo fermentado. Este delicioso platillo se come tradicionalmente con las manos, ¡haciendo que

### Ingredientes:

- 2 latas de frijoles negros refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ taza de aceite de maíz
- 2 tazas de agua tibia
- 3 lb de queso mozzarella

### Instrucciones:

#### Los frijoles:

Calienta el aceite de maíz en una olla grande a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente, fríe las cebollas hasta que estén doradas.

Cuando la cebolla esté dorada, agrega con cuidado la lata de frijoles a la mezcla de aceite y cebolla. Baja el fuego a medio-bajo.

Revuelve con cuidado los frijoles hasta que no quede aceite visible en ellos; aproximadamente 3 minutos. Cocina a fuego medio, revolviendo cada 5 minutos, hasta que los frijoles tengan una consistencia pastosa.

#### El queso:

Ralla el queso mozzarella y colócalo en un tazón. Luego, calienta la mezcla en el microondas por no más de 20 segundos.

Después, aprieta el queso caliente con las manos hasta que se vuelva suave, como una pasta.

#### La masa:

Coloca la mezcla de masa en un tazón con agua tibia y mezcla bien. La masa debe estar pegajosa pero lo suficientemente firme como para formar una bola al enrollarla.

Cubre tus manos con un poco de aceite y toma una porción del tamaño de un huevo de la masa. Luego, presiona para formar una pequeña "copa" del tamaño de tus manos.

Coloca aproximadamente una cucharadita de queso y una cucharadita de frijoles en la masa. Con la mano libre, jala los lados de la masa para cubrir el relleno, luego forma una bola.

Aplana la bola en un disco grueso, luego presionelo entre tus manos para hacerlo más grande; debe quedar de ½ pulgada de grosor, manteniendo su forma circular.

Coloca la pupusa en un comal antiadherente engrasado y cocina a fuego medio-alto hasta que ambos lados estén dorados.

Luego, sirve y disfruta

# YOUR AD HERE

ADVERTISE WITH US! Your business will support independent student journalism.

[westwordwhs@gmail.com](mailto:westwordwhs@gmail.com)

Subject line: Advertisement inquiry