



## Pupusas con frijoles y curtido

LIBRE DE GLUTEN

### Ingredientes:

#### Para las pupusas:

- 2 tazas de harina de maíz **Juana®**
- 2 cucharaditas de sal
- 2 ¼ de tazas de agua
- 2 tazas de frijoles refritos

#### Para el curtido:

- ½ repollo grande, cortado finamente
- 3 zanahorias medianas, ralladas en rodajas grandes
- ½ cebolla blanca grande, en rodajas finas
- 2 chiles serrano, en rodajas finas

- 1 diente de ajo, rallado
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 5 cucharaditas de sal
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de cidra de manzana (para servir)

### Preparación:

#### Para las Pupusas:

1. Precaliente la plancha o sartén donde cocinará las pupusas.
2. En un tazón mediano, mezcle la harina de maíz **Juana®** con la sal. Vierta el agua fría y, con ayuda de una espátula, mezcle hasta que la masa esté casi integrada.
3. Continúe amasando con las manos hasta obtener una masa suave y homogénea.
4. Forme bolitas con la masa y aplánelas suavemente hasta obtener discos de aproximadamente 1.25 cm de grosor.
5. Coloque en el centro de cada disco 2 cucharadas de frijoles refritos.
6. Envuelva la masa alrededor del relleno formando una medialuna, y presione los bordes para sellar completamente.
7. Amase suavemente y aplane con las manos hasta obtener un grosor de aproximadamente 1 cm (0.39 pulgadas) y un diámetro de 11 cm (4.3 pulgadas). Puede engrasar sus manos si lo considera necesario.
8. Cocine las pupusas en la plancha caliente por ambos lados, de 4 a 6 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y bien cocidas.

**Para el Curtido:**

1. En un tazón grande, mezcle el repollo, las zanahorias, la cebolla, los chiles, el ajo, el orégano y la sal. Deje reposar durante 30 minutos para que el repollo libere humedad.
2. Transfiera la mezcla a un recipiente hermético (preferentemente de vidrio) y presione firmemente los vegetales para que suelten sus jugos. El líquido debe cubrir completamente los ingredientes.
3. Cubra el recipiente y deje fermentar a temperatura ambiente. Pruebe diariamente hasta alcanzar el sabor deseado, entre 1 y 5 días.
4. Justo antes de servir, agregue el aceite de oliva y mezcle bien. Si el curtido ha reposado por más de 48 horas, puede tener un sabor ácido y no requerir vinagre adicional.

**Rinde:** 10 porciones