



# Pupusas



Neighbor**Impact**  
Food Bank

## Ingredients

### PUPUSA DOUGH:

- 3 cups (11.8 ounces/334g) masa harina
- 2 teaspoons kosher salt
- 2 3/4 cup cold water

### Filling

- 2 cups shredded cheese
- 2 cups of sauteed vegetable of your choice or mashed beans

## Instructions

- In a medium bowl, whisk together the masa harina and salt. Pour in the cold water and using a spatula, stir the masa until mostly combined. Then, using your hands, mix the dough until a very soft dough forms. Roll masa into 14 similar sized balls.

### Assembly

- Working one at a time, flatten the balls gently until they're about 1/2-inch thick discs. Place a tablespoon or two of mozzarella cheese, a small bit of vegetable or beans into the center and wrap the dough around the filling creating a half moon shape. Pinch the edges to seal it completely. And then pat the dough gently, flattening it and alternating hands until it reaches about 1/4-inch thick and about 4-inches in diameter. Repeat with the remaining balls of dough.
- Preheat a cast iron skillet over medium heat. Add a teaspoon of oil and brush the surface. Add the pupusas to the pan, fitting two to three at time. . Cook each pupusa for 4 to 6 minutes per side. Repeat this process until you've worked your way through all of the pupusas.
- Serve hot with sour cream, salsa or topping of your choice.



# Pupusas



NeighborImpact  
Food Bank

## Ingredientes

### MASA DE PUPUSA:

- 3 tazas (11,8 onzas/334 g) de masa harina
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 2 3/4 taza de agua fría

### Relleno

- 2 tazas de queso rallado
- 2 tazas de verdura salteada de tu elección o puré de frijoles

## Instrucciones

- En un tazón mediano, mezcle la masa harina y la sal. Vierta el agua fría y, con una espátula, revuelva la masa hasta que esté casi combinada. Luego, con las manos, mezcla la masa hasta que se forme una masa muy suave. Enrolle la masa en 14 bolas de tamaño similar.

### Asamblea

- Trabajando una a la vez, aplana las bolas suavemente hasta que sean discos de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor. Coloca una cucharada o dos de queso mozzarella, un poco de verdura o frijoles en el centro y envuelve la masa alrededor del relleno creando una forma de media luna. Pellizque los bordes para sellarlo por completo. Y luego, dé golpecitos suaves a la masa, aplanándola y alternando las manos hasta que alcance aproximadamente 1/4 de pulgada de espesor y aproximadamente 4 pulgadas de diámetro. Repita con las bolas de masa restantes.
- Precalienta una sartén de hierro fundido a fuego medio. Agrega una cucharadita de aceite y pincela la superficie. Agrega las pupusas a la sartén, colocando de dos a tres a la vez. . Cocine cada pupusa de 4 a 6 minutos por lado. Repita este proceso.
- Sirva caliente con crema agria, salsa o aderezo de su elección.