



# TÍPICO SALUDABLE

## EMPANADA DE PIPIÁN



### Ingredientes

Para el relleno

- tazas de papa colorada o criolla lavada, pelada y picada.
- 1 taza de papa pastusa lavada, pelada y picada.
- 3/4 de taza de maní pelado, tostado y molido.
- 1/2 taza de cebolla larga picada.
- 3/4 de taza de tomate chonto maduro pelado, sin semillas y cortado en cuadritos.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharadita de color o achiote.
- Tomillo y laurel al gusto.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- 2 cucharaditas de sal.

Para la masa



### Información

La empanada de pipián nos brinda 40% de carbohidratos, y nos proporciona 12% de proteínas

Remoja el maíz en agua durante cinco días, cambiando el agua a diario y

Revolviendo con un cucharón. Luego retira el agua y muele, deje decantar y retira el agua de la superficie (reserve esta agua). Coloca la masa a cocinar en un caldero con sus paredes previamente untadas

Con aceite, mezclando continuamente. Al cabo de unas 2 horas, retira, deje enfriar y amasa utilizando el agua reservada para suavizarla. Deja reposar por dos horas tapando con un paño húmedo o con hojas de plátano. Para el relleno de pipián, en una olla grande con el aceite vegetal sofríe la cebolla, el ajo y el achiote. Luego añade la papa, vierta agua o caldo de pollo hasta

Apenas cubrir, agrega las hierbas y las especias, y cocina hasta que las papas se deshagan. Agrega el maní, cocina unos minutos más y deja enfriar. Haz bolitas pequeñas con la masa, extiende sobre un plástico, acomoda una

Cucharadita de relleno y sella muy bien. Fríe con cuidado en aceite hondo hasta dorar y acompaña con ají de maní.