

Baleada

Santiago Lopez
Honduras

Porciones: 4 personas

Rinde: 8 porciones

Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

- 1 taza de harina común
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de agua tibia
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de canola

Instrucciones

- ✦ En un tazón combine la harina común, la harina integral y la sal.
- ✦ Agregue el huevo, aceite y agua suficiente (de 3/4 a 1 taza) para formar una masa firme. Amase hasta que quede suave y no se pegue.
- ✦ Forme 8 bolas con la masa. Cubra con un trapo húmedo y deje reposar la masa de 25 a 30 minutos.
- ✦ Caliente un sartén grande o la parrilla a temperatura mediana.
- ✦ Use un palo de amasar para formar una tortilla grande sobre una superficie enharinada.
- ✦ Coloque la tortilla sobre la sartén caliente y cocine unos 30 segundos hasta que esté crujiente. Dé vuelta y cocine del otro lado durante otros 30 segundos.
- ✦ Repita hasta que todas las tortillas estén cocidas.

¿Sabía Usted?

El salvado, el germen y el endosperma no han sido eliminados de la harina integral y son lo que agrega importantes sustancias nutritivas como fibra y sabor profundo a esta baleada. De 20 a 50 por ciento de toda la harina común en la mayoría de las recetas puede reemplazarse con harina integral con excelentes resultados.

Baleadas es uno de los platos más originales y populares de Honduras. Una baleada es una tortilla de harina de trigo, a menudo gruesa, doblada por la mitad y rellena con puré de frijoles fritos. Algunas personas pueden agregar otros ingredientes. Muchos agregan salchicha, plátanos, salsa picante, aguacate, pollo, cerdo y chismol, que se prepara con tomate, cebolla y pimiento picados.