



Empanadas Vallunas

Description

Estas empanadas son recomendados por uno de mis amigos. Ellas pueden hacer un buen aperitivo o un gran almuerzo, al igual que muchos otros aperitivos colombianos.

Empanadas Vallunas – Valle del Cauca's Pasties (English versión below)

Ingredientes

- 500 gramos de harina masa de maíz para arepas o harina para tortillas mejicanas
- 2 cucharadas de fécula de maíz maicena
- 250 gramos de carne de cerdo
- 250 gramos de carne de res
- 500 gramos de papa (amarilla- criolla o sabanera) pelada y cortada en trozos pequeños
- ½ taza de cebolla verde finamente picada
- 1 ajo finamente picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de achiote o adobo completo
- 1/2 taza de agua aproximadamente
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite suficiente para freír

Preparación

1. En una olla con suficiente agua, cocinar la carne y la papa cortada en trozos pequeños.
2. Adicionar el adobo o condimentos, el cubo de caldo de res.
3. Cuando la carne y la papa estén blandos, bajar del fuego y dejar enfriar por unos minutos.
4. Escurrir el caldo de la papa y la carne.
5. Cortar la carne en trozos pequeños y macerar la papa.
6. Sofreír cebolla y ajo en un poco de aceite.
7. Mezclar el sofrito anterior junto con la papa, carnes, sal y pimienta al gusto hasta hacer una mezcla consistente.
8. Aparte mezclar la harina de maíz, fécula de maíz, el azúcar, agua y sal al gusto.
9. Amasar por unos minutos hasta que tenga una consistencia un poco seca.
10. Aparte humedecer una bolsa plástica, extenderla abierta y colocar un poco de la masa.

- ~~11. Cerrar la bolsa y aplanar con un rodillo hasta que esté más o menos 3 milímetros de gruesa.~~
12. Abrir la bolsa y colocar una cucharada de la mezcla de papa en el centro de la masa.
13. Después cubrirla con la otra mitad de la masa, doblando el plástico, dejando la mezcla en el interior.
14. Cerrar la empanada con una taza, cortando por encima del plástico en forma de media luna.
15. Luego sacar la empanada en una bandeja engrasada para después freír.
16. Freír 3 o 4 empanadas al mismo tiempo a fuego medio alto por algunos minutos hasta que doren.
17. Luego sacar y dejar escurrir en papel absorbente de cocina.

Nota:

- Se puede acompañar con limón, guacamole o ají.
- Se pueden formar todas las empanadas juntas antes de freír y así no perder el calor del aceite. (Las empanadas se pueden refrigerar o congelar en la misma bandeja. Una vez congeladas se pueden colocar en una bolsa para mejor almacenamiento).

Valle del Cauca's Pasties (English version)

These pasties are recommended by one of my friends. They can make a good snack or a great lunch, like many other Colombian appetizers.

Ingredients

- 500 grams of white corn flour for Mexican tortillas o arepas
- 2 tablespoons corn flour starch
- 250 grams beef
- 250 grams pork
- 500 grams of potatoes (yellow-Creole or red potatoes) peeled and cut into small pieces
- ½ cup finely chopped green onions
- 1 clove garlic, finely chopped
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon sugar
- 1/2 cup water approximately
- Salt and pepper, to taste
- Enough oil to deep fry

Preparation

1. Cut the potatoes into small pieces and cook them in a pot with the meat and in water.
2. Add the seasoning, the beef stock, onion and garlic (previously chopped).
3. When the meat and the potatoes are tender, lower the heat and let them cool for few minutes.
4. Drain the broth from the potatoes and meat.
5. Cut the meat into small pieces and mash the potatoes.
6. Sauté onion and garlic into the olive oil.
7. Mix the above together with the mash potato, meat, salt and pepper to make a consistent mix.
8. Mix potatoes, meats, salt and pepper to make a consistent mixture.
9. Aside, mix the corn flour, corn starch, sugar, water and salt to taste.
10. Knead it for a few minutes until you have the consistency a little dry.
11. Apart – moisten a plastic bag, spread it open and add a bit of dough.
12. Close the bag and flatten with a rolling pin until it is about 3 millimetres thick.
13. Open the bag and place a spoonful of potato mixture in the centre.

- ~~14. Then covering it with the other half of the dough, fold the plastic, leaving the mixture on the inside.~~
15. Close the pie with a cup, plastic cutting above the crescent-shape.
16. Then remove the pie on a greased tray for later frying.
17. Fry 3 or 4 pasties on medium-high heat for a few minutes until golden.
18. Remove and drain on absorbent paper towels.

Note:

- Serve with lemon, guacamole, or chilli peppers sauce.
- It can be all together before frying pies and so you do not lose heat of the oil. (The pasties can be in the fridge or freezer in the same tray. Once frozen they can be placed in a bag for easy storage).