


Concurso "Culturas conectadas"

Modalidad Receta

Ficha de la Receta		Nº receta	7
Título de la receta	BALEADAS		
Región y/o país	HONDURAS		
Ingredientes	<p>TORTILLAS DE HARINA</p> <p>1 Bol para mezclar los ingredientes.</p> <p>1 Libra de harina de trigo.</p> <p><i>½ Barra de mantequilla amarilla.</i></p> <p><i>½ Taza de manteca de palma africana.</i></p> <p><i>1 Cucharada de sal.</i></p> <p><i>1 Cucharada de soda.</i></p> <p><i>1 Cucharada de azúcar.</i></p> <p><i>1 Taza de agua.</i></p> <p>1 Sartén.</p>	<p>RELLENO DE LAS TORTILLAS</p> <p>2 Tazas de alubias rojas cocidas.</p> <p>2 aguacate.</p> <p>150 gramos de queso rallado.</p> <p>½ Libra de nata para untar.</p> <p>1 Sartén.</p> <p>5 Cucharadas de aceite de oliva.</p> <p>Media cucharada de sal.</p>	
Elaboración Modo de	<p>TORTILLAS DE HARINA.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en un bol la de harina trigo y lo mezclamos con la mantequilla agregamos la manteca, mezclamos suavemente hasta lograr integrar estos ingredientes. 2. Agregamos la sal poco a poco, seguidamente colocamos la soda y el azúcar, cuando logremos percibir que estos ingredientes están mezclados correctamente añadiremos la taza de agua y empezaremos a mezclarla. 3. Amasar con las manos hasta formar una masa suave, formamos una sola pelota de masa, dejamos reposar por 15 minutos en un bol limpio y tapado. 4. Continuación percibiremos que la masa ha aumentado de tamaño, volvemos a amasar la masa y empezaremos a dividir la masa con las manos en pelotas pequeñas que midan aproximadamente 4 onzas cada pelotita de masa. 5. Cuando tengamos las pelotas pesadas dejaremos reposar de nuevo 30 minutos en un bol tapado con papel aluminio o una manta. 6. Pasando los 30 minutos empezaremos a estiras las pelotas de masa con las manos, empezamos a darle forma con las manos, palmeamos la masa hasta lograr el tamaño deseado. 7. Ponemos a calentar el sartén, cuando el sartén este caliente pondremos la tortilla estirada y esta debe dejarse reposar durante 35 o 45 segundos cada lado. 		

	<p>PREPARACION DEL RELLENO</p> <p>En un sartén pondremos las cucharadas de aceite y a continuación pondremos a sofreír las alubias rojas durante 10 minutos a fuego medio. Cuando estén listas las alubias empezaremos armar las baleadas.</p> <p>PASO FINAL PREPARACION DE LA BALEADA</p> <p>Dentro de la tortilla de harina colocaremos las alubias rojas el aguacate cortado de trozos delgados añadiremos el queso y la nata de untar y listo están listas para comer y a su vez puedes acompañar con la bebida que desees ya que el plato es salado.</p> <p>OTRAS OPCIONES QUE PUEDES AGREGARLE A LAS BALEADAS</p> <p>Huevos revueltos.</p> <p>Plátano frito maduro.</p>
<p>Fotografía de la receta (al menos una)</p>	

Cofinanciado por:



Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER
Una manera de hacer **EUROPA**

