

Receta de Pastelitos Hondureños

Los pastelitos son una comida típica de muchos países, pues además de ser muy versátiles en su relleno, cada localidad añade ingredientes particulares que los convierten en autóctonos. En Honduras, los pastelitos tradicionales suelen prepararse con un guiso de carne molida, arroz y papas, y puedes encontrarlos en cualquier parte y a cualquier hora.

[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ▶](#)

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer Pastelitos Hondureños?

Sin lugar a duda, el relleno es el factor más importante en estos pastelitos, pues son elaborados con el gusto y sazón del hondureño. Pero es importante estar pendientes de la contextura de la masa.

Información Nutricional

1. 📁 Categoría: Aperitivos
2. 🔍 Cocina: Hondureña
3. 🕒 Preparación: 30 minutos
4. 🕒 Cocción: 45 minutos
5. 🔥 Calorías: 300 Kcal
6. 👤 Raciones: 8 personas

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes

Ingredientes para el relleno

- 500 gramos de carne molida de res
- 250 gramos de arroz blanco crudo
- 10 ml de aceite vegetal
- 2 tomates
- 3 papas
- 1 chile morrón
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta gusto
- 350 ml de agua
- 1 $\frac{1}{2}$ cubo de achiote diluido
- 1 cucharada grande de consomé de pollo

Ingredientes para la masa

- 500 gramos de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Ingredientes para la salsa

- 1 cebolla
- 2 tomates

- 1 chile morrón
- 2 dientes de ajo
- Especias al gusto
- $\frac{1}{2}$ de repollo en tiras
- Queso fresco

Preparación

- **Paso 1:** En primer lugar, preparamos el guiso para que. Al momento de preparar la masa del pastel, el mismo se encuentre frío. Así que, picamos finamente la cebolla, el chile, los ajos y el tomate. También cortamos en cuadros, las papas. Reservamos.
- **Paso 2:** En una sartén a fuego medio, añadimos el aceite. Al calentar, colocamos la cebolla, los ajos y el chile a sofreír. durante 2 minutos. Sin dejar que se doren, vertemos los tomates junto a la carne y las papas. Removemos y dejamos cocinar durante 4 minutos aproximadamente.
- **Paso 3:** Transcurrido el tiempo, integramos el arroz, el agua y dejamos cocinar durante 15 minutos o hasta que las papas estén blandas y el arroz cocido. Retiramos del fuego y reservamos.
- **Paso 4:** Luego, preparamos la salsa, colocando los tomates, cebolla, chile y ajos en una olla con un poco de agua. Dejamos que el agua hierva, junto a las verduras, por al menos 30 minutos.
- **Paso 5:** Pasado el tiempo, procesamos la mezcla en la licuadora y llevamos nuevamente a cocinar durante 2 minutos. Añadimos las especias para dar gusto, sal y pimienta. Retiramos del fuego y reservamos.
- **Paso 6:** Por último, preparamos la masa, disponiendo de un bol amplio donde colocaremos la harina, el achiote previamente diluido, el consomé de pollo y el polvo de hornear. Removemos e integramos el agua poco a poco, para ir amasando hasta obtener una consistencia suave.

- **Paso 7:** Luego, tomamos 2 trozos de papel plástico engrasado para colocar la masa en forma de bolas. El tamaño debe ser un poco más pequeño que la palma de tu mano. Aplanamos para obtener una especie de tortilla, y en el medio colocamos el relleno.
- **Paso 8:** Doblamos para obtener una media luna, sellamos los bordes y, en una sartén con suficiente aceite, freímos hasta que tomen un color dorado. Retiramos del sartén y dejamos destilar el aceite en papel absorbente.
- **Paso 9:** Sirve con repollo, queso fresco y salsas.

Recomendación

Es importante atender muy bien a la consistencia de la masa, pues si llegase a quedar muy dura o blanda, podría romperse y salirse el relleno.

Datos curiosos

Los pasteles hondureños son conocidos, en muchos lugares de Latinoamérica, como empanadas. Al igual que aquí, utilizan rellenos a base de proteínas como pollo, pescado, carne u otros, aunque también, son muy famosas las de queso.

Otra opción de receta de Pastelitos Hondureños

Recetas relacionadas

[Receta de Yuca en escabeche](#)

La yuca en escabeche constituye uno de los tantos platos típicos de la gastronomía puertorriqueña y también es conocida coloquialmente como ensalada de yuca. De igual manera, este plato resulta un perfecto aderezo para complementar una deliciosa carne como el ...

[Leer Más](#)

[Receta de huevos a la mexicana](#)

Los huevos son un alimento y fuente importante de proteínas que puedes preparar como desayuno súper rápido y fácil, este solo alimento es parte de millones de recetas en las que es esencial para platos dulces o salados, aporta nutrientes ...

[Leer Más](#)

[Receta de Sopaipillas mexicanas](#)

La sopaipilla mexicana es un rico postre que se hace en poco tiempo una vez esté lista la masa. Es un plato típico durante las épocas de frío, porque generalmente se comen junto a bebidas calientes. ¿Cómo hacer Sopaipillas mexicanas? ...

[Leer Más](#)

[¿Cómo hacer tamales mexicanos?](#)

Los tamales son un alimento muy popular originario de México, conocido por su variedad en sabores y por ser fácil y rápido de preparar, las personas suelen comerla a toda hora sirven como desayuno almuerzo y cena, ya que pueden ...

[Leer Más](#)

[Receta de empanadas con camarón Estilo Mexicano](#)

En el siguiente artículo te podemos enseñar cómo se preparan las empanadas de camarón, ten en cuenta antes de iniciar la receta que este tipo de platos fritos contiene muchas calorías y no son recomendables para consumo frecuente. ¿Cómo hacer ...

[Leer Más](#)

[Receta de Tacos de pescado estilo ensenada México](#)

Seguramente piensas que los tacos son normalmente de carne o de pollo para quienes quieren algo más ligero, sin embargo, puede haber tacos sin carnes o en este caso taco con pescado, el procedimiento es similar a los tacos comunes, ...

[Leer Más](#)