



Sopaipillas chilenas: tortas fritas de calabaza

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Esta receta de las sopaipillas chilenas, la tengo de mi amiga Martina que es... ¡Chilena! Las probe por primera vez durante un aperitivo en su casa. ¡Y fue amor al primer bocado! Son **tortitas fritas redondas** hechas a base de harina y calabaza (zapallo con piel gris o verde, pero se puede usar todo tipo de calabaza). Se suelen comer durante los días de lluvia. Se pueden consumir dulces o saladas. Las saladas se sirven generalmente con pebre ([ver receta aquí](#)).[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3073? img_size=»full» onclick=»zoom»][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de las sopaipillas chilenas

[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]6 pers[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 10 min[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 20 min[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1590175569158{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 250g de calabaza
- 500g de harina
- 5 cl aceite de girasol
- sal
- aceite para freír

[vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Empezar por cortar la calabaza en cuadrado y hervirlo en agua. Para verificar que está cocido, picarlo con un tenedor. Tiene que entrar sin forzar.
2. Colar bien la calabaza, guardar a parte el agua de cocción. Dejar enfriar unos minutos.
3. En un cuenco grande, machacar la calabaza con un tenedor para hacerlo puré. Añadir luego la harina, el aceite y 1 a 2 pequeñas cucharas (de café) de sal, a ajustar según tus gustos. Amasar hasta obtener una masa homogénea y no tan pegajosa. Si la masa es demasiado líquida, agregar un poco de harina. Si es muy seca, añadirle un poco de agua de cocción de la calabaza.
4. Estirar la masa en una superficie plana, hasta que tenga un espesor de 2-3 milímetros. Cortar círculos (lo hago con un vaso), y picarlos con un tenedor.
5. En un sartén, calentar aceite y poner a freír las sopaipillas unos minutos de cada lado, hasta que estén ligeramente doradas.
6. Sacarlas del sartén y ponerlas en un plato cubierto con papel absorbente.
7. Comer caliente o tibio, con pebre.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para las sopaipillas chilenas

- Puedes preparar variantes de la receta, usando por ejemplo batata en vez de calabaza.
- La receta original contiene 100g de mantequilla en vez del aceite en la masa. He preferido la opción del aceite para hacerla vegana.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?»][/vc_column][vc_column width=»2/3?»][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?»][/vc_column][/vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3?» el_width=»50?»][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1?» style=»lazy» items_per_page=»4?» show_filter=»yes» element_width=»3?» gap=»10?» orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1590263721480-9860be1604d7672ef2a5b79cfec093af-3?» taxonomies=»98, 184?» filter_source=»category»][/vc_column][/vc_row]

CATEGORY

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón salado

POST TAG

1. latinoamericano
2. sin lactosa

Categoría

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón salado

Etiquetas

1. latinoamericano
2. sin lactosa

Fecha de creación

29/05/2020

Autor

admin

default watermark