notarios.sv
SERVICIOS LEGALES SALVADOREÑOS

COCINA Y MEMORIA

Sabores que nos llevan a casa

Seis recetas caseras para compartir un poco de El Salvador en su mesa.

Medidas en gramos y tazas

Pasos claros y pequeños ajustes

Una mesa, muchas historias



Una publicación de Notarios.sv para mantener cerca nuestras raíces, vivamos donde vivamos.

EDICIÓN DE REVISIÓN · NOVIEMBRE 2026

EN NUESTRA COCINA / 01

Pupusas de frijol y queso

8 pupusas medianas · Preparación aproximada: 45 minutos

Las pupusas se preparan con masa rellena y suelen acompañarse con curtido y salsa. [1] Esta versión propone ingredientes fáciles de encontrar en Estados Unidos; cada familia puede ajustar el grosor y el relleno.

Ingredientes

• 250 g de harina de maíz nixtamalizado para masa (aprox. 2 tazas)

• 360 ml de agua tibia; reserve un poco para ajustar

• 1/2 cucharadita de sal

• 150 g de frijoles refritos ya cocidos, espesos

• 160 g de mozzarella rallada de baja humedad

• Un poco de aceite para manos y comal

Paso a paso

1. Mezcle harina y sal. Agregue 340 ml de agua, amase y deje reposar 5 minutos. Incorpore el resto poco a poco hasta obtener una masa suave que no se agriete al aplanarla.

2. Divida masa y rellenos en ocho partes. Con las manos apenas húmedas o aceitadas, forme una cavidad en una bola de masa; agregue frijol y queso y cierre los bordes.

3. Aplane con suavidad, girando entre las palmas, hasta lograr un disco de aproximadamente 12 cm. Si aparece una grieta, cúbrala con un poquito de masa.

4. Caliente un comal o sartén pesado a fuego medio. Cocine 4-5 minutos por lado, ajustando el fuego, hasta que la masa esté cocida y tenga manchas doradas. No la presione continuamente.

5. Sirva de inmediato con los acompañamientos de la página siguiente.

El detalle que ayuda

Haga primero una pupusa de prueba. Si se rompe al cerrarla, reduzca el relleno; si se agrieta sin estirarse, añada agua a la masa de cucharada en cucharada.

Alérgenos e ingredientes: Contiene leche. Revise las etiquetas de harina, queso y frijoles; las formulaciones varían. La mozzarella es una adaptación práctica, no una sustitución idéntica de todos los quesos salvadoreños.

EN NUESTRA COCINA / 02 Y 03

Curtido y salsa: la pareja de siempre

Dos preparaciones pequeñas para acompañar las ocho pupusas. El curtido y la salsa de tomate forman parte del acompañamiento descrito por El Salvador Travel. [1]

Curtido rápido para refrigerar

Ingredientes: 300 g de repollo en tiras finas, 1 zanahoria mediana rallada, 1/4 de cebolla en pluma, 120 ml de vinagre blanco o de manzana, 120 ml de agua potable, 1/2 cucharadita de orégano seco y 1/2 cucharadita de sal.

1. Lave los vegetales antes de cortarlos. **2.** Mezcle repollo, zanahoria y cebolla en un recipiente limpio. **3.** Disuelva la sal en el agua y vinagre, añada el orégano y vierta sobre las verduras. **4.** Mezcle, tape y refrigere 1-2 horas; vuelva a mezclar antes de servir. Escurra solamente la porción que llevará a la mesa.

Esta es una versión rápida refrigerada: no es una receta de fermentación ni una conserva para guardar en la despensa. Manténgala fría y prepare cantidades pequeñas.

Salsa de tomate suave

Ingredientes: 600 g de tomates maduros, 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, 120 ml de agua, 1 cucharadita de aceite y sal al gusto.

1. Corte los tomates y la cebolla; colóquelos con el ajo y el agua en una olla. **2.** Cocine a hervor suave unos 12 minutos, hasta ablandar. **3.** Deje enfriar lo suficiente para licuar sin acumular vapor; siga las instrucciones de su licuadora. **4.** Vuelva a la olla con el aceite y cocine 5 minutos. Ajuste sal y espesor con un poco de agua.

Que cada quien elija el picante

Sirva el chile por separado. Así una misma mesa puede recibir a quienes prefieren sabor suave y a quienes buscan más picante. No necesita añadir azúcar: pruebe primero la acidez del tomate.

Alérgenos: las fórmulas no añaden leche, huevo, trigo ni sésamo; revise vinagres, condimentos y posibles contactos con otros ingredientes. No son una certificación para personas con alergias.

EN NUESTRA COCINA / 04

Casamiento de la casa

4 porciones · Preparación aproximada: 20 minutos

Una forma sencilla de reunir arroz y frijoles que ya están cocidos. Esta propuesta sirve como acompañamiento o como base de un desayuno con otros ingredientes a elección.

Ingredientes

• 300 g de arroz cocido (aprox. 2 tazas sueltas)

• 350 g de frijoles rojos o negros cocidos y escurridos

• 80 g de cebolla picada

• 1/2 chile verde dulce picado, opcional

• 1 cucharada de aceite

• 60-90 ml de caldo de los frijoles o agua

• Sal al gusto

Paso a paso

1. Use arroz y frijoles recién preparados o conservados correctamente en refrigeración. No aproveche alimentos que quedaron fuera durante horas.

2. Caliente el aceite en una sartén amplia. Sofría la cebolla y el chile dulce 4-5 minutos, hasta que se ablanden.

3. Agregue los frijoles con 60 ml de caldo. Remueva 2 minutos; aplaste algunas cucharadas de frijol si desea una textura más unida.

4. Incorpore el arroz. Mezcle con movimientos amplios y cocine a fuego medio-bajo, añadiendo solo el líquido necesario para que no se seque.

5. Si recalienta ingredientes refrigerados, compruebe con termómetro que la mezcla llegue a 165 °F (74 °C). [6] Pruebe la sal al final y sirva caliente.

El detalle que ayuda

Para un casamiento más suelto, use menos caldo y no mueva en exceso. Para uno más cremoso, aplaste una parte de los frijoles antes de incorporar el arroz.

Alérgenos e ingredientes: Revise frijoles preparados, caldos y condimentos: algunos incluyen ingredientes adicionales. Esta receta no necesita manteca, carne ni lácteos.

EN NUESTRA COCINA / 05

Plátanos maduros al horno

4 porciones de acompañamiento · Preparación aproximada: 30 minutos

El plátano maduro aparece en la cocina salvadoreña, por ejemplo en las empanadas. [1] Aquí lo proponemos horneado, para una preparación sencilla que pueda hacerse mientras se termina el resto de la comida.

Ingredientes

• 2 plátanos maduros, amarillos con manchas oscuras

• 1 cucharada de aceite de sabor suave

• Una pizca de sal

• Canela molida, opcional

• Crema o frijoles cocidos para acompañar, opcionales

Paso a paso

1. Precaliente el horno a 400 °F (205 °C). Cubra una bandeja con papel apto para horno o engrásela ligeramente.

2. Pele los plátanos y corte rodajas diagonales de aproximadamente 1 cm. Mezcle con el aceite y una pizca de sal.

3. Distribuya en una sola capa, dejando espacio entre las piezas. Hornee 12 minutos.

4. Voltee con una espátula y continúe 8-13 minutos, hasta que estén tiernos y dorados en los bordes. El tiempo cambia con la madurez y el horno.

5. Sirva calientes. Si quiere una versión dulce, añada una pizca de canela; para una combinación salada, acompañe con frijoles.

El detalle que ayuda

Elija el plátano por su madurez: si está verde, esta receta no dará la misma textura ni el mismo sabor. No intente compensarlo cubriéndolo de azúcar.

Alérgenos e ingredientes: La base no añade leche ni huevo. La crema opcional contiene leche; revise cualquier acompañamiento. Vigile el horno y permita que las piezas se enfríen un poco antes de servir a niños.

EN NUESTRA COCINA / 06

Quesadilla para el café

8 porciones · Molde de 20 cm · Preparación aproximada: 1 hora

La quesadilla salvadoreña es parte de los sabores que la diáspora comparte en actividades culturales. [3] Esta versión dulce de queso y harina de arroz está pensada para un molde doméstico pequeño.

Ingredientes

- 150 g de harina de arroz
- 100 g de azúcar
- 80 g de queso duro rallado fino
- 90 g de mantequilla derretida y tibia
- 150 g de crema ácida (sour cream)
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1-2 cucharadas de leche si hace falta
- 1 cucharadita de ajonjolí, opcional

Paso a paso

1. Precaliente a 350 °F (175 °C). Engrase el molde. Mezcle harina de arroz y polvo de hornear en un recipiente.

2. En otro recipiente bata huevos y azúcar hasta integrarlos. Agregue mantequilla tibia, crema y queso; mezcle sin batir en exceso.

3. Incorpore los ingredientes secos. La mezcla debe caer de la cuchara lentamente; si está demasiado rígida, añada leche de cucharada en cucharada.

4. Vierta en el molde y, si desea, espolvoree ajonjolí. Hornee 35-45 minutos, hasta que el centro esté firme y un palillo salga sin masa húmeda. No pruebe la mezcla cruda.

5. Deje reposar 15 minutos antes de cortar. Refrigere pronto la porción que no se vaya a servir.

El detalle que ayuda

El queso cambia el resultado: pruebe uno duro y finamente rallado, y reduzca la sal de otros ingredientes si es muy salado. Anote la marca que mejor funcionó para repetirla.

Alérgenos e ingredientes: Contiene leche y huevo; contiene sésamo si añade ajonjolí. Revise las etiquetas del polvo de hornear y la harina. Usar arroz no garantiza ausencia de contaminación con trigo.

UNA MESA BIEN ORGANIZADA

Cocine con calma. Comparta con gusto.

Un orden que evita correr

• **Primero:** prepare el curtido y póngalo a refrigerar. Haga la salsa y reserve según vaya a servirla.

• **Después:** mida los ingredientes de las pupusas. Tenga el relleno listo antes de amasar.

• **Mientras tanto:** una persona puede poner la mesa y otra cocinar. Quien no cocine puede escribir la historia de esa receta familiar.

• **Al final:** cocine las pupusas cerca del momento de comer. Sirva acompañamientos en porciones pequeñas y reponga lo necesario.

Cuatro hábitos para cuidar la comida [4-6]

Lave manos, utensilios y vegetales; separe los ingredientes crudos de los listos para comer. Mantenga el refrigerador a 40 °F (4 °C) o menos. Refrigere los alimentos perecederos antes de 2 horas, o antes de 1 hora si el ambiente supera 90 °F (32 °C). Distribuya las sobras en recipientes poco profundos. Al recalentarlas, alcance 165 °F (74 °C).

La compra, por grupos

Despensa: harina de maíz nixtamalizado, harina de arroz, arroz, frijoles cocidos, aceite, vinagre, azúcar, sal, orégano, polvo de hornear y canela opcional.
Frescos: tomates, repollo, zanahoria, cebolla, ajo, chile dulce opcional y plátanos maduros.
Refrigerados: queso, mantequilla, crema, leche y huevos.

Los tiempos son aproximados. El grosor, el equipo y las marcas cambian el resultado. Estas recetas se redactaron para esta edición y no se presentan como probadas en una cocina profesional. Las medidas en gramos y mililitros ayudan a repetirlas con más precisión.

notarios.sv
SERVICIOS LEGALES SALVADOREÑOS

LA RECETA TAMBIÉN ES MEMORIA

Guarde el sabor de su familia

¿Quién preparaba este plato en nuestra casa?

¿Qué ingrediente o paso hacía diferente?

Nuestro ajuste favorito después de cocinar:

Fuentes y criterio editorial

Las fuentes respaldan el contexto cultural y las pautas básicas de conservación; no se han copiado sus recetas. Las cantidades, instrucciones y menús de esta publicación son propuestas originales. Consulta de fuentes: 14 de noviembre de 2026.

[1] El Salvador Travel: gastronomía salvadoreña
https://elsalvador.travel/preforocimap/gastronomia-salvadorena/

[2] El Salvador Travel: Ruta de la Pupusa
https://elsalvador.travel/ruta-gastronomica/ruta-de-la-pupusa/

[3] Cancillería: costumbres culinarias y diáspora
https://rree.gob.sv/embajada-de-el-salvador-en-washington-d-c-promueve-documental-sobre-costumbres-culinarias/

[4] FoodSafety.gov: cuatro pasos para la seguridad alimentaria
https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety

[5] USDA FSIS: conservación de sobras
https://ask.fsis.usda.gov/article/How-do-I-handle-leftovers-safely

[6] USDA FSIS: recalentamiento seguro
https://ask.fsis.usda.gov/article/What-methods-of-reheating-food-are-safe

Más guías y asuntos de El Salvador: **notarios.sv**. Para conversar sobre servicios legales salvadoreños, contacte a la Licenciada Amaya.