

Empanadas un platillo de todos.

Empanadas, A Dish For Everyone

By Seena Chriti

La comida latinoamericana es muy difícil de englobar en una sola, ya que, aunque existen muchos elementos en común, así como guisados parecidos entre los distintos países. Cada uno tiene su propia riqueza cultural y geográfica que hace que su gastronomía sea muy peculiar y distinta de las demás.

En este artículo decidí hablar de un alimento que toca a casi todos los países latinoamericanos ya que se debe de un platillo que trajeron los españoles y que ha recibido influencias de cada país en particular. Estoy hablando de las empanadas.

La palabra empanada viene de in-panata que significa encerrar un alimento en pan o en masa para ser posteriormente horneado o frito. Ha tenido una gran evolución, pero siempre con el fin de facilitar la transportación del alimento, al principio se trataba de rellenar panes con vegetales o carnes para que los agricultores, pastores y viajeros los llevaran durante el viaje o su trabajo. Posteriormente se asaba la masa junto con el alimento y al pasar el tiempo se comenzaron a elaborar masas diferentes para los rellenos.

Se encuentran desde la antigua Grecia, también en el medio oriente con nombres como Fatay o esfihas. También se crearon los calzones italianos, los cornish británicos y las empanadas gallegas. Las empanadas fueron llevadas a España desde el medio oriente junto con los alfajores y otros alimentos. Las empanadas han sido un platillo muy popular y las más importantes han sido las empanadas gallegas. Posteriormente legando a América con los conquistadores españoles.

En la actualidad la empanada puede ser hecha de masa de hojaldre, masa quebrada, la cual puede ser hecha de maíz, de trigo, y ser rellenas de comida dulce o salada, verduras, frutas, quesos, carnes, etc.

Cada país latinoamericano tiene sus propias empanadas con sus rellenos particulares, así como sus masas. También se cocinan de manera diferente, a veces se hornean y a veces se fríen.

A continuación, les voy a dar la receta de unas empanadas que se hornean rellenas de tinga de pollo al chipotle.

Empanadas Horneadas de Tinga de Pollo al Chipotle (para hacer 40 empanadas aproximadamente)

Para la masa

- 2 lb. De Harina
- 2 Cda. De sal
- 1/2 lb. De grasa (mantequilla)
- 2 tazas de agua (según sea necesario)

Para el relleno

- 4 cebollas grandes picadas en cuadritos
- 2 lbs. De pollo cocido en caldo deshebrado. Chiles chipotles en escabeche (se venden en lata)
- 1 lata de salsa de tomate en lata
- Sal
- Azúcar
- Pimienta

Para la masa

En un bowl poner la harina y hacer un hueco en el centro, agregar, la grasa y el agua, revolver y amasar hasta que se haga una bola homogénea. Refrigerar mientras que se prepara el relleno.

Para el relleno

Freír las cebollas hasta que se hagan transparentes, agregar el pollo y la lata de tomate, así como

los chiles chipotles. Puede agregar la salsa únicamente o los chiles picados también. Agregue poco a poco y pruebe mientras lo va haciendo porque puede volverse muy picoso. Agregue sal y azúcar y pimienta al gusto. Una vez listo el relleno, la masa se estira con un rodillo en una superficie enharinada, se cortan círculos los cuales se rellenan y se sellan bien ara que no se escurra. •



Latin-American food is difficult to roll into one, even though there are already many common elements that are found in different countries. Each one has its own rich culture and geography that makes its gastronomy different from all the rest.

In this article, I explore food that is found in almost all Latin-American countries that trace back to the Spanish who brought it with them. It has been influenced and adapted by each country. I am talking about empanadas.

The word empanada comes from “in-panat,” which means to enclose some food in bread or dough and then bake or fry. It has gone through a great evolution but always with the means of easy transportation of food. In the beginning, they used to fill breads with vegetables or meat for the farmers, shepherds, priests and travelers who took them to work or on a trip. Later, the dough was kneaded together with the food, and through time, different kinds of dough were used for the fillings.

Empanadas were found in ancient Greece, also in the Middle East by the name Fatay or esfihas. Italy created calzones, the British have their cornish and the empanadas of the Gallegas.

The empanada made its way to Spain from the Middle East together with the alfajores and other foods. Empanadas have been a popular dish, the most important being the empanada gallegas.

This food later came to America with the Spanish conquerors.

Today, the empanada can be made with a flaky crust or dough. The dough can be made of corn or wheat and filled with sweet or salty food, as well as vegetables, fruits, cheese, meat, etc.

Each Latin-American country has its own empanadas with their particular fillings and doughs. Also, they are filled in different ways, sometimes they are baked or fried.

To continue, I included the recipe for baked empanadas filled with “tinga de pollo” with chipotle.

Baked Empanadas with Tinga de Pollo al Chipotle (recipe will make about 40 empanadas)

For the dough

- 2 lb. of flour
- 2 T. salt
- 1/2 lb. of butter
- 2 C. water (according to need)

Filling

- 4 large onions cut in small cubes
- 2 lbs. of chicken cooked in soup and then shredded Chiles chipotles in sauce (sold in cans)
- 1 can of tomato sauce
- Salt to taste
- Sugar to taste
- Pepper to taste

Dough preparation

Put the flour in a bowl and make a hole in the middle. Add the butter and water, mix and knead until it becomes a homogenous ball. Refrigerate meantime you prepare the filling.

Filling preparation

Fry the onions until they are transparent. Add the shredded chicken, tomato sauce and chipotles. You can add the sauce only and/or the chopped chilies as well. Add the chilies little by little and taste while you are making the fillings because it can become too spicy and hot. Add salt, sugar and pepper to taste. Once the filling is ready, roll out the dough with a rolling pin on a surface that has been sprinkled with flour, cut out circles and then fill and close them well so that the filling will not leak out. Bake them at 350° for 10 minutes until the dough turns slightly brown. •