

PUPUSAS DE CHICHARRÓN

ORIGIN: EL SALVADOR
FEATURING: CARMEN

MAKES ABOUT 12 – 16 PUPUSAS

FOR THE DOUGH

- 4 cups masa harina (Maseca)
- 3 cups warm water (adjust as needed)
- 1 tsp salt
- A little oil for your hands

FOR THE CHICHARRON FILLING

- 1½ lbs pork shoulder or pork belly (cut into chunks)
- 1 medium tomato, chopped
- ½ green bell pepper, chopped
- ½ onion, chopped
- 2 garlic cloves
- Salt to taste

OPTIONAL

- ½ tsp oregano, ½ tsp cumin
- 1-2 cups shredded mozzarella or Salvadoran quesillo)

PREPARA DE 12 –16 PUPUSAS

PARA LA MASA

- 4 tazas de masa harina (Maseca)
- 3 tazas de agua tibia (ajustar según sea necesario)
- 1 cucharadita de sal
- Un poco de aceite para las manos

PARA EL RELLENO DE CHICHARRON

- 1½ libras de espaldilla de cerdo o panceta (cortada en trozos)
- 1 tomate mediano, picado
- ½ pimiento verde, picado
- ½ cebolla, picada
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

OPCIONAL

- ½ cucharadita de orégano, ½ cucharadita de comino
- 1 a 2 tazas de queso mozzarella rallado o quesillo salvadoreño.

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradicion 

PUPUSAS DE CHICHARRÓN

ORIGIN: EL SALVADOR
FEATURING: CARMEN

MAKES ABOUT 12 – 16 PUPUSAS

MAKE THE CHICHARRON FILLING

- Cook the Pork: In a skillet or pot, cook the pork over medium heat until browned and cooked through, letting it render its fat (no oil needed). Season with salt. Set aside to cool.
- Blend the Filling: In a blender or food processor, blend the pork with tomato, pepper, onion, garlic, and spices. You're aiming for a smooth but thick paste.
- Optional step: Return to the skillet and cook again for 5–10 minutes to intensify the flavor and thicken. Let it cool.

PREPARA DE 12 – 16 PUPUSAS

PREPARAR EL RELLENO DE CHICHARRON

- Cocinar el cerdo: En una sartén o cacerola, cocina el cerdo a fuego medio hasta que esté dorado y bien cocido, dejando que suelte su grasa (no necesitas añadir aceite). Agrega sal al gusto. Deja enfriar.
- Licuar el relleno: En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla el cerdo con el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y las especias. La mezcla debe quedar espesa y uniforme.
- Paso opcional: Vuelve a cocinar el relleno en la sartén por 5–10 minutos más para intensificar el sabor y espesar la mezcla. Deja enfriar.

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradicion

PUPUSAS DE CHICHARRÓN

ORIGIN: EL SALVADOR
FEATURING: CARMEN

MAKES ABOUT 12 – 16 PUPUSAS

MAKE THE DOUGH

- In a large bowl, mix masa harina, salt, and warm water. Knead until the dough is soft but not sticky. Add more water or masa as needed.
- Keep a bowl of warm water nearby to wet your hands while forming pupusas (prevents sticking).
- Divide the dough into golf ball-sized pieces.
- Flatten each ball into a thick disk (about 4–5 inches wide).
- Add ~1 tbsp of chicharrón filling (and cheese, if using) to the center.

ASSEMBLE THE PUPUSAS

PREPARA DE 12 – 16 PUPUSAS

PREPARAR LA MASA

- En un tazón grande, mezcla la masa harina con sal y agua tibia. Amasa hasta que la masa esté suave pero no pegajosa. Agrega más agua o masa si es necesario.
- Ten a la mano un tazón con agua tibia para mojar las manos al formar las pupusas (evita que se pegue la masa).
- Divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de golf.
- Aplana cada bolita en forma de disco grueso (de unos 10–12 cm de diámetro).
- Coloca aproximadamente 1 cucharada de relleno de chicharrón (y queso, si usas) en el centro.

FORMAR LAS PUPUSAS

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradsion

PUPUSAS DE CHICHARRÓN

ORIGIN: EL SALVADOR
FEATURING: CARMEN

MAKES ABOUT 12 – 16 PUPUSAS

ASSEMBLE THE PUPUSAS

- Carefully fold the edges over the filling to enclose it, then flatten gently into a round disk again.
- Smooth cracks with wet fingers.

COOK THE PUPUSAS

- Heat a griddle or nonstick skillet over medium heat.
- Cook each pupusa for about 3–4 minutes per side until golden brown and slightly crispy on the outside.

SERVE

- Serve warm, with Curtido (pickled cabbage slaw) and Salsa roja (tomato-based pupusa sauce).

PREPARA DE 12 – 16 PUPUSAS

FORMAR LAS PUPUSAS

- Cierra con cuidado doblando los bordes sobre el relleno y vuelve a formar un disco plano.
- Alisa las grietas con los dedos húmedos.

COCINAR LAS PUPUSAS

- Calienta un comal o sartén antiadherente a fuego medio.
- Cocina cada pupusa durante 3–4 minutos por lado, hasta que estén doradas y ligeramente crujientes por fuera.

SIRVE

- Sirve calientes. Acompaña con Curtido (ensalada de repollo encurtido) y Salsa roja (salsa de tomate para pupusas).

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradsicion