

Pan de Banaha

Makes: 6 Porciones

Si, es Pan de Banaha y no de Banana. El Pan de Banaha es una deliciosa comida basada en harina de maíz que va bien con cualquier comida.

Ingredients

- 6 cups** agua
- 4 puñados** de hojas de maíz (o 6 hojas de maíz)
- 1 teaspoon** bicarbonato
- 1 teaspoon** sal

Directions

1. En una olla grande, ponga a hervir 6 tazas de agua sobre fuego medio a alto.
2. Hierva hojas de maíz alrededor de 10 minutos. Retírelas con cuidado.
3. Corte unas hojas de maíz para formar tiras. Amarre dos tiras juntas para así formar tiras más largas.
4. En un tazón mediano, mezcle los ingredientes secos.
5. Continúe revolviendo y lentamente agregue un poco de agua hasta que la mezcla quede lo suficiente firme para manipularla fácilmente.
6. Forme la mezcla de harina de maíz en 8 bolas ovaladas alrededor de 3 pulgadas de largo.
7. Envuelva las bolas con las hojas de maíz y use las tiras para que queden cerradas.
8. Ligeramente ponga las bolas envueltas en la olla grande con agua hirviendo. La olla debería estar 2/3 llena de agua. Cubra la olla con una tapa y cocine por 30-45 minutos sobre fuego medio a alto.
9. Retire los cubiertos de hojas de maíz y sirva caliente.



Notes

Dele vida a su pan con pimiento, cebolla y guisantes verdes (chícharos). Se puede refrigerar y recalentar en una sartén o en el microondas.