

Pasteles

Makes approx 15

Ingredients

Dough

- 1 lb taro (yautía)
- 1 kabocha squash (calabaza) or butternut squash
- 1 Yukon Gold potato
- 5-6 green bananas or 3-4 plantains (depending on size)
- 4-6 cloves garlic
- 2 onions
- 2 teaspoons cumin
- 1 tablespoon ground achiote

Filling

- 1 can black beans (drained and rinsed)
- 1 lb white button mushrooms, chopped
- 1 box extra-firm tofu, small diced
- 1 jar green olives (roughly chopped)
- 1-2 bay leaves
- 4 cloves garlic, minced
- 2 onions, diced
- 2 bell peppers, diced
- 1 bunch cilantro, chopped
- 1 bunch green onions, chopped
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 teaspoon cumin
- 2 tablespoons nutritional yeast
- 2 teaspoons smoked paprika

Ingredientes

Masa (Dough)

- 1 lb taro (yautía)
- 1 lb de yautía (taro)
- 1 calabaza *kabocha* o calabaza *butternut*
- 1 papa Yukon Gold
- 5-6 guineos verdes o 3-4 plátanos (dependiendo del tamaño)
- 4-6 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharada de achiote en polvo

Filling

- 1 lata de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1 lb de champiñones blancos, picados
- 1 caja de tofu extra firme, cortado en cubos pequeños
- 1 frasco de aceitunas verdes (picadas groseramente)
- 1-2 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas, picadas
- 2 pimientos morrones, picados
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 manojo de cebollines, picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado

Instructions

Prepare the Masa

- Peel and grate the taro, squash, potato and bananas (or plantains).
- Dice the vegetables into small pieces.
- Steam the diced vegetables in a large pot or steamer for about 20-30 minutes, until they are soft and cooked through.
- Allow the ingredients to cool slightly before adding to the food processor.
- Add the steamed ingredients to the food processor.
- Add cumin, achiote powder, onion, and garlic.
- Pulse the mixture until it achieves a firm texture and is well combined, but still slightly chunky.
- Once the mixture is cooled down slightly, transfer it to a large mixing bowl.
- Use your hands or a spoon to mash everything together until the masa is cohesive but still moist and slightly chunky.
- The masa should be firm enough to hold its shape but easy to work with.

Prepare the Filling

- Sauté chopped mushrooms in a dry pan over medium heat, stirring occasionally. Cook until mushrooms release moisture, evaporate, and soft.
- Add and sauté onions, bell peppers, and minced garlic to the pan. Sauté until softened and translucent.
- Add tofu, black beans, bay leaves, cumin, and oregano. Cook for 5-7 minutes until fragrant and well combined.
- Remove from heat and fold in green olives, cilantro, green onions, nutritional yeast, and smoked paprika. Taste and adjust seasoning as needed.

Assembling the Pasteles

- Warm the banana leaves. Heat them briefly over a gas flame, in a 200°F oven for 5-10 minutes, or microwave

wrapped in a damp towel for 20-30 seconds.

- Lay a banana leaf flat, shiny side up.
- Place 2 tablespoons of masa in the center, pressing it into a small, flat oval shape.
- Add 1 tablespoon of the filling in the middle of the masa.
- Fold the leaf over to enclose the masa and filling, folding in the edges like a burrito.
- Tie the ends with kitchen twine or string.

Steaming the Pasteles

- Fill a large pot with 2-3 inches of water and place a steamer basket or rack inside.
- Arrange the wrapped pasteles in the steamer without overcrowding.
- Steam for 20-30 minutes, checking halfway to ensure the water level is sufficient.

Instrucciones

Preparar la Masa

- Pela y ralla el *yautía*, la calabaza, la papa y los plátanos (o guineos).
- Corta los vegetales en trozos pequeños.
- Cocina al vapor los vegetales picados en una olla grande o en una vaporera durante unos 20-30 minutos, hasta que estén suaves y cocidos por completo.
- Deja que los ingredientes se enfríen un poco antes de agregarlos al procesador o licuadora.
- Agrega los ingredientes cocidos al procesador o licuadora.
- Agrega comino, achiote en polvo, cebolla y ajo.
- Pulsa la mezcla hasta que tenga una textura firme y esté bien combinada, pero aún ligeramente gruesa.
- Una vez que la mezcla se haya enfriado un poco, transfiere a un tazón grande.
- Usa tus manos o una cuchara para aplastar todo junto hasta que la masa esté cohesionada, pero aún húmeda.
- La masa debe ser lo suficientemente firme para mantener su forma, pero fácil de trabajar.

Preparar el relleno

- Cocina los champiñones picados en una sartén seca a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Cocina hasta que los champiñones suelten su humedad, se evaporen y queden suaves.
- Agrega y cocina las cebollas, los pimientos y el ajo picado en la sartén. Cocina hasta que estén suaves y translúcidos.
- Agrega el tofu, los frijoles negros, las hojas de laurel, el comino y el orégano.

Cocina de 5 a 7 minutos hasta que esté fragante y bien combinado.

- Retira del fuego y agrega las aceitunas verdes, el cilantro, la cebolla verde, la levadura nutricional y el pimentón ahumado. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

Armar los Pasteles

- Calienta las hojas de plátano. Puedes calentarlas brevemente sobre una llama de gas, en un horno a 200°F (93°C) durante 5-10 minutos, o envolverlas en una toalla húmeda y calentarlas en el microondas durante 20-30 segundos.
- Coloca un pequeño trozo de papel pergamino debajo de la masa para evitar que se pegue y hacer que sea más fácil de desenvolver.
- Coloca una hoja de plátano plana, con el lado brillante hacia arriba.
- Coloca 2 cucharadas de masa en el centro y presiona para formar una pequeña forma ovalada y plana.
- Agrega 1 cucharada del relleno en el centro de la masa.
- Dobla la hoja de plátano sobre la masa y el relleno, doblando los bordes para hacer un paquete bien cerrado (similar a un burrito).
- Si usas papel pergamino, evitarás que la masa se pegue a la hoja.
- Ata los extremos con hilo de cocina o cuerda.

Cocinar los Pasteles

- Llena una olla grande con 2-3 pulgadas de agua y coloca una canasta o rejilla para vapor en su interior.
- Coloca los pasteles envueltos en la vaporera sin sobrecargarla.
- Cocina al vapor durante 20-30 minutos, revisando a la mitad del tiempo para asegurarte de que el nivel de agua sea suficiente.

- Retira los pasteles de la vaporera y deja que se enfríen unos minutos antes de desenvolverse.