

LULU DELACRE'S RECIPE FOR TRADITIONAL PASTELES PUERTORRIQUEÑOS

This recipe has many steps to be completed by an adult.
A few tasks can be completed by children. Makes 35–40 pasteles.

As featured in
Rafi and Rosi
Menu!

FILLING INGREDIENTS

- 2 pounds lean pork (like pork tenderloin), cut into ¼" cubes
- 1 pound lean cured ham, cut into ¼" cubes
- 6 tablespoons sour orange juice*
- 4 sweet chili peppers, seeded and chopped
- 1 green bell pepper, seeded and chopped
- 2 large onions, peeled and chopped
- 1 15 oz can chickpeas (garbanzos), peeled**
- 2 tablespoons dried oregano
- 4 broad-leaf cilantro (culantro) leaves, crushed or finely chopped***

- 4 large garlic cloves, peeled and crushed or finely chopped
- 35 pimento-stuffed green olives, chopped
- 1½ tablespoons brine-packed capers
- 1 tablespoon salt
- 6 tablespoons annatto oil (if unavailable, you will need 3 cups olive oil or vegetable oil and 3 tablespoons annatto seeds)****

To make a vegan filling, substitute the following for the pork and ham:

- 1½ cups unsalted very large peanuts
- 3 pounds cassava, peeled and cut into ¼" cubes

Notes: *Sour oranges, broad-leaf cilantro (culantro), annatto seeds, and fresh or frozen banana leaves can be found in Latin American and Asian markets. **To peel canned chickpeas (garbanzos), boil for 5 minutes. Drain, cool slightly, then rub off the outer skins with your fingers. ***Broad-leaf cilantro (culantro) is much more pungent than cilantro. If culantro is not available, use 1 cup chopped cilantro leaves instead. ****To make the annatto oil, heat 3 cups of olive or vegetable oil to just before the boiling point. Turn off the heat and stir in 3 tablespoons annatto seeds. When the oil has turned red, turn off the heat and let cool. Drain the oil over a colander into a large jar. Discard the seeds.



FILLING INSTRUCTIONS

1. In a large bowl, mix together the pork and ham (or peanuts and cassava) with the sour orange juice. Let stand for 10 minutes.
2. Add all the remaining ingredients except the annatto oil. Mix well to combine.
3. Add the annatto oil and mix well again. Cover tightly and refrigerate the filling until ready for assembly.

MASA (DOUGH) INGREDIENTS

- 8 pounds yautía (tannia), peeled and cut into chunks
- 2 pounds cassava (yuca), peeled and cut into chunks*

- 4 green bananas, peeled and sliced into 2" chunks
- 3 large green plantains, peeled and cut into 2" chunks**
- 2 cups almond milk
- 1¼ cups annatto oil
- 2½ tablespoons salt, or to taste

Notes: *To peel fresh cassava, cut off both ends with a sharp knife. Cut a slit down the length and pull away the brown peel and thick skin. With a potato peeler shave off the waxy coating. Cut the cassava in half lengthwise and remove the center fibers. Cut into cubes, cover with water, and refrigerate for up to 24 hours if not using right away. **For the green plantains, microwave one at a time for 10 seconds to make them easier to peel. Cut off both ends, cut a slit down the length, and pull away the skin along the slit to remove it.

MASA (DOUGH) INSTRUCTIONS

1. In a food processor, grind the yautía, cassava, bananas, and plantains, alternating with the milk, annatto oil, and 2 tablespoons salt to make a dough the consistency of a granular paste. You will need to combine the ingredients in several batches that you can pour into a big bowl.
2. Mix the contents in the bowl and remove any large pieces of banana and plantain and grind them again.
3. Mix all the filling together and adjust the seasoning, if necessary, with the remaining ½ tablespoon salt.



ASSEMBLY INGREDIENTS

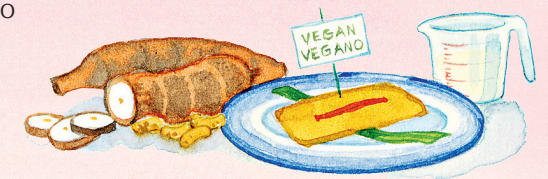
- 2 packages fresh or defrosted frozen banana leaves, cleaned, central ridge removed, and cut into squares approximately 10" x 10" (some irregular squares are okay, as the banana leaves are mostly for flavor)
- ½ cup (or more) annatto oil
- Jarred whole pimientos, cut into 40 strips ¼" wide x 3" long

ASSEMBLY SUPPLIES

- 40 squares parchment paper, 12" x 12"
- Sharp knife
- Potato peelers
- Large bowl and pastry brush
- Serving spoons and spatulas
- 40 pieces kitchen twine, 36" long
- Trays
- Large pot
- Salt
- Heat-resistant kitchen gloves
- Scissors

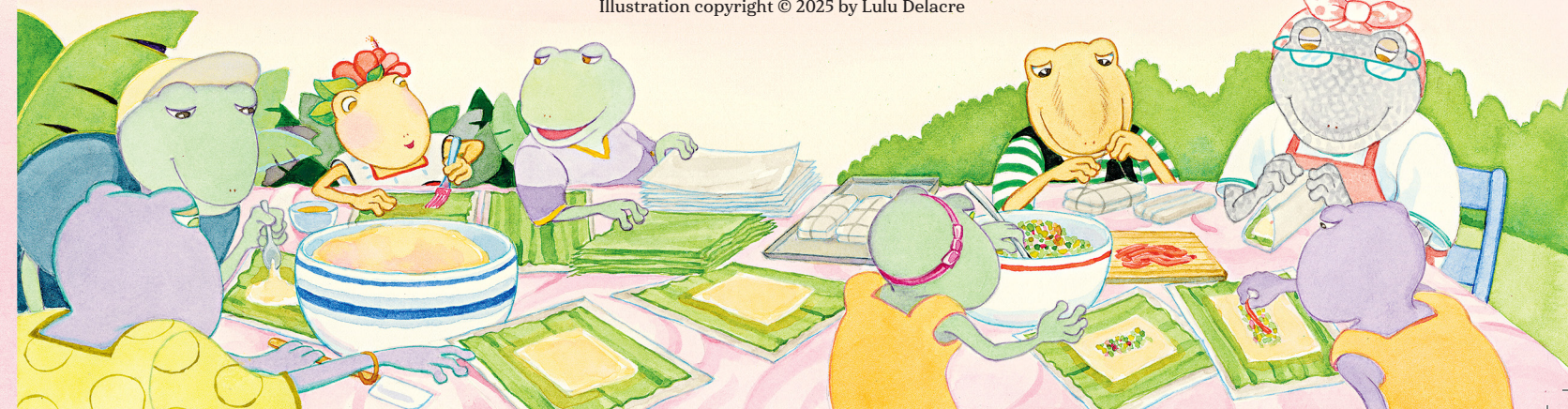
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Clean the banana leaf squares and soften them with heat. This can be done over a gas stove flame. Or the leaves can be plunged into a large frying pan of boiling water. Wear heat-resistant kitchen gloves to avoid burns.
2. Organize an assembly line. Around a large table, arrange the items for each of the next eight tasks (steps 3–10) in order.
3. Place one banana leaf square over one parchment square.
4. Brush annatto oil on the banana leaf, leaving a 1½" border unpainted. Be generous with the oil so the boiled pastel will slide easily from the wrapper onto a plate.
5. Drop a spoonful of masa on the banana leaf. Use a large serving spoon that holds about 3 tablespoons.
6. Use a spatula to spread the masa over the leaf into a 6" x 8" rectangle about ¼" thick.
7. Drop a heaping spoonful of filling in the middle of the masa.
8. Place one pimento strip on top of the filling.
9. Wrap and shape the pastel into a rectangular package.
10. Hold two pasteles with the folded sides touching and tie them together.
11. Place the tied-up pasteles on trays for easy transport to the freezer. Freeze on a flat surface so the pasteles keep their shape.
12. When ready to cook the pasteles, bring a large pot of salted water to a rolling boil. Boil the pasteles for one hour, then turn off the heat.
13. Wearing clean heat-resistant kitchen gloves, use your hands or two spatulas to carefully remove the pasteles from the pot. Cut the string, unwrap the pasteles, and slide them onto a plate.
14. Pasteles are best when eaten piping hot, so serve immediately!
I accompany the pasteles with rice and pigeon peas or red beans.



Download FREE teacher's guides and more at leeandlow.com • 🦋 f 📷 🎵 @leeandlow

Illustration copyright © 2025 by Lulu Delacre



LOS PASTELES PUERTORRIQUEÑOS

TRADICIONALES RECETA DE LULU DELACRE

Esta receta incluye muchos pasos que debe llevar a cabo un adulto.
Los niños pueden hacer algunos de los pasos de la receta. Alcanza para 35–40 pasteles.

Tal como
aparecen en
Rafi y Rosi
¡Menú!

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 2 libras de cerdo magro (como solomillo de cerdo), cortado en cubitos de 1/4"
- 1 libra de jamón curado, cortado en cubitos de 1/4"
- 6 cucharadas de jugo de naranja agria*
- 4 ajíes dulces sin semillas y picados
- 1 pimiento verde sin semillas y picado
- 2 cebollas grandes, peladas y picadas
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, pelados**
- 2 cucharadas de orégano seco

- 4 hojas de culantro, maceradas o picadas***
- 4 dientes grandes de ajo, pelados y machacados
- 35 aceitunas rellenas de pimientos, picadas
- 1 1/2 cucharadas de alcaparras encurtidas
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas de aceite teñido con achiote****

Para hacer un relleno vegano, sustituye el cerdo y el jamón con los siguientes ingredientes:

- 1 1/2 tazas de maní grande
- 3 libras de yuca, cortada en cubitos de 1/4"

Notas: *Las naranjas agrias, semillas de achiote, hojas de plátano frescas o congeladas y el culantro se encuentran en las bodegas latinas o los mercados asiáticos. **Para pelar los garbanzos, hierva por 5 minutos. Escurre, enfría ligeramente y quita la piel frotando con los dedos. ***El sabor del culantro es mucho más intenso que el del culantrillo. Si no encuentras culantro reemplaza con una taza de hojas de culantrillo picadas. ****Para hacer el aceite de achiote, calienta 3 tazas de aceite de oliva a punto de hervor. Apaga el fuego y vierte 3 cucharadas de semillas de achiote. Cuando el aceite se vea rojo, apaga el fuego. Pone el aceite al colador sobre un frasco y descarta las semillas.



PREPARACIÓN DEL RELLENO

1. En un tazón grande mezcla el cerdo y el jamón (o maní y yuca) junto con el jugo de naranja agria. Deja reposar por 10 minutos.
2. Añade todos los otros ingredientes excepto el aceite de achiote. Mezcla bien.
3. Añade el aceite de achiote y mezcla bien. Tapa el relleno y refrigéralo hasta el momento del ensamblaje.

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 8 libras de yautía, pelada y cortada en pedazos
- 2 libras de yuca, pelada y cortada en pedazos*
- 4 guineos verdes, pelados y cortados en trozos de 2"

- 3 plátanos verdes pelados y cortados en trozos de 2"***
- 2 tazas de leche de almendra
- 1 1/4 tazas de aceite de achiote
- 2 1/2 cucharadas de sal, o al gusto

Notas: *Para pelar la yuca, corta las puntas con un cuchillo afilado. Haz un corte a lo largo y tira de la gruesa cáscara marrón. Con un pelador de papas pela la capa cerosa. Corta la yuca por la mitad a lo largo y remueve las fibras centrales. Corta en cubos, cubre con agua y refrigera hasta 24 horas si no la usas de inmediato. **Para los plátanos verdes, calienta uno a la vez en el microondas por 10 segundos para hacerlos más fácil pelar. Corta ambas puntas, haz un tajo a lo largo y tira de la cáscara para quitarla.

PREPARACIÓN DE LA MASA

1. En el triturador ralla la yautía, la yuca, los guineos y los plátanos, añadiendo poco a poco la leche, el aceite de achiote y las dos cucharadas de sal para preparar una masa de consistencia granular. Deberás combinar los ingredientes en varias tandas.
2. Vierte toda la masa en un gran tazón. Saca cualquier trozo de vianda no triturado y pásalo por el triturador nuevamente para incorporarlo a la masa.
3. Mezcla la masa una vez más y ajusta la sazón, si es necesario, con la 1/2 cucharadita de sal restante.



INGREDIENTES PARA ENSAMBLAJE

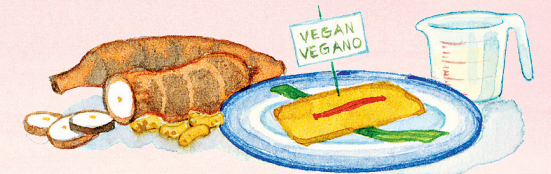
- 2 paquetes de hojas de plátano descongeladas o frescas, limpias, sin su vena central y cortadas en cuadrados de aproximadamente 10" x 10" (si algunos cuadrados son irregulares no importa, ya que la hoja se usa mayormente para sabor)
- 1/2 taza (o más) de aceite de achiote
- un frasco de pimientos morrones enteros, cortados en 40 tiritas de 1/4" ancho x 3" de largo

IMPLEMENTOS PARA ENSAMBLAJE

- 40 cuadrados de papel de hornear de 12" x 12"
- cuchillo afilado
- pelador de papas
- tazón y brocha de repostería
- cucharones y espátulas
- 40 trozos de cordel de cocina de 36" de largo
- bandejas
- cacerola grande
- sal
- guantes de cocina resistentes al calor
- tijeras

PROCEDIMIENTO PARA ENSAMBLAJE

1. Limpia los cuadrados de hoja de plátano y amortígualos con calor. Esto lo puedes hacer sobre la llama de una estufa de gas. También se pueden sumergir las hojas en una sartén grande de agua hirviendo. Usa guantes resistentes al calor.
2. Organiza el ensamblaje. Alrededor de una mesa grande distribuye los utensilios para cada uno de los pasos de la receta (pasos 3-10) en orden.
3. Coloca la hoja de banana sobre la hoja de papel de hornear.
4. Pinta la hoja de banana con el aceite de achiote dejando un borde de 1/2" sin pintar. Sé generoso con el aceite para que el pastel hervido se deslice con facilidad en el plato.
5. Vierte una cucharada de masa en la hoja de plátano. Usa un cucharón que contenga como tres cucharadas.
6. Usa una espátula para esparcir la masa sobre la hoja formando un rectángulo de 6" x 8" y como 1/4" de grosor.
7. Vierte una cucharada copiosa de relleno en el centro de la masa.
8. Coloca una tirita de pimiento en el centro del relleno.
9. Haz un paquete rectangular para formar el pastel.
10. Junta dos pasteles cierre contra cierre y átalos formando una yunta.
11. Coloca las yuntas de pasteles en bandejas para llevar al congelador. Congélalas sobre una superficie plana para que conserven la forma.
12. Cuando quieras cocinar los pasteles, sumérgelos en una gran olla de agua con sal hirviendo. Hierve por una hora, apaga y déjalos en el agua.
13. Con guantes de goma limpios y resistentes al calor saca los pasteles de la olla, con las manos o dos espátulas. Corta el cordel, desenvuélvelos y deslízalos en un plato.
14. Los pasteles deben comerse humeantes. ¡Sirve de inmediato! Yo acompaño los pasteles con arroz con gandules o habichuelas rojas.



Encuentranos en [leeandlow.com](https://www.leeandlow.com) • [f](#) [i](#) [t](#) [@leeandlow](#)

Copyright de las ilustraciones © 2025 por Lulu Delacre

