

# TAMALES

Una delicia tradicional de México y países Centro Americanos. Los hay de muchas modalidades y sabores.

Los tamales son un platillo que se remonta a la época prehispánica de México, se dice que eran un alimento para las grandes fiestas, también se preparaban para agradecer la fertilidad de la tierra, en cualquier evento social y como ofrenda a los muertos. Este tamal era más firme y apelmazado, elaborado con verduras como calabaza, chile y maíz, productos tradicionales de nuestro país.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 25 Tamales medianos

- Sal
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- Hojas de maíz para tamal o papel aluminio
- Setas en salsa verde (video en el canal) – Champiñones en salsa roja (video en el canal)
- Rajas con cebolla (video en el canal)
- 80ml. aceite vegetal
- 1/2 kilo de harina Maseca
- Agua

(Tenemos las recetas de los guisos en esta página y también en nuestra página de Youtube)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar las hojas de maíz con agua tibia, durante 40 minutos. Sumergimos las hojas con las manos en el recipiente.

las hojas y las secamos con un trapo de cocina.

una olla honda o una vaporera para tamales. (Si gustan pueden poner unas moneditas en el fondo para poder escuchar el hervor) Ponemos agua de una manera que no rebase la parrilla con agujeros que pondremos, para que se cuezan a baño María. Sobre esta parrilla ponemos una cama de hojas de maíz. Apartamos.

un bowl grande ponemos  $\frac{1}{2}$  kilo de harina de maíz, agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato. Agregamos 2 cucharaditas de sal y mezclamos todos los ingredientes.

poco a poco 3 de tazas y  $\frac{1}{2}$  de agua. Agregando y mezclando de poco en poco. Agregamos 5 cucharadas de vinagre blanco y mezclamos. Nos debe de quedar una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 80 ml de aceite vegetal y mezclamos hasta integrar bien.

una hoja de maíz untamos de nuestra masa. Abundante, que no quede muy delgada la untada y extendemos por toda la hoja. Agregamos en el centro, cualquiera de los guisos que tenemos. Doblamos en 3 partes y damos un ligero apretón en la base, hacia arriba. Doblamos la colita hacia adelante y así hacemos hasta acabar con la masa.

pasando tamal por tamal en la vaporera de manera que queden parados. Ponemos otra cama de hojas de maíz. Ponemos en la superficie un trapo limpio de cocina. Tapamos la olla y

prendemos a flama alta. Cuando empiecen a sonar las moneditas, bajamos a flama medio baja. Dejamos en la lumbre por una hora. Si llega a faltar agua, debemos agregar un poco de agua caliente.

los tamales y la hoja se debe de desprender. Debe de ser una masa porosa.

.

Ver video