

**RECETAS DE TAMAL SIN MANTECA**



<b>TIPO DE TAMAL:</b>	SALADO
<b>NOMBRE:</b>	TAMAL DE MILPA
<b>PORCIONES:</b>	28

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de molino, nixtamalizada	1	kg
Polvo para hornear	1	Cdas.
Sal	Cant/suf	
Pimienta blanca	Cant/suf	
Pimienta negra	Cant/suf	
Agua	1	Lt
Jengibre molido	Cant/suf	
Cebolla morada	1	Pzas.
Ajo	1	Dientes
Chipotles Adobados	1	Lata
Chile poblano	1	Pza.
Hoja santa	1.5	Pza.

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Nopal	1/2	Pza.
Flor de calabaza	225	g
Champiñones	125	g
Calabacitas	125	
Cebollitas cambray	1/2	Manojo
Pechuga de pollo	1/2	Pza.
Jitomate	750	g
Granos de elote tierno	75	g
Epazote	1	Rama
Hojas de maíz	1	Paquete
Hierbas de Olor	c/n	
Aceite vegetal	1/2	Cda.

**PROCEDIMIENTO**

1. Remojar las hojas.

**Para la masa**

2. Agregar a la masa, el polvo para hornear, la sal, todas las especias que se desee y una parte de la salsa.
3. Batir hasta que quede aguada por la hidratación y aumente su volumen. Reservar.

**Para la Salsa**

4. Tatemar 5 jitomates, 2 ajos y 1/4 de cebolla. Licuar todo, con el caldo del pollo y sazonar. Ratificar sazón.

**Para el relleno**

5. Cocer la pechuga con sal, pimienta, ajo, hierbas de olor y cebolla. Deshebrar o desmenuzar y reservar.
6. Picar finamente, todos los vegetales restantes. Reservar.
7. Calentar el aceite en una cazuela. Agregar el ajo, posteriormente, la cebolla y acitronar.
8. Añadir, uno a uno, todos los vegetales, terminar con la hoja santa. Adicionar el epazote, para perfumar y sazonar. Verter el restante de la salsa y guisar.
9. Ratificar sazón. Reservar.

**Para armar los tamales**

10. Cubrir las hojas con la preparación hasta terminar.
11. Colocar en la vaporera o tamalera, con agua hirviendo, una cama de hojas, las cuales servirán de soporte para los tamales.
12. Acomodar los tamales, de manera que no se les salga el relleno. Tapar la vaporera con hojas de tamal húmedas, una bolsa de plástico y una servilleta de tela. Cerrar.
13. Esperar que se cuezan, de 1 a 2 hrs. Dependiendo la cantidad de tamales y retirar.

**NOTAS**

- Para sazonar la masa, se pueden usar todas las especias que se deseen.
- Se puede cambiar la cebolla morada por blanca.
- Para un tamal vegetariano, puede omitir el pollo e hidratar la masa con agua o con caldo de verduras. Deberá licuar la salsa con cualquiera de las opciones que se mencionaron anteriormente





<b>TIPO DE TAMAL</b>	DULCE
<b>NOMBRE:</b>	TAMAL DE CACAO
<b>PORCIONES:</b>	9



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Harina de maíz nixtamalizada	250	g
Cacao	50	g
Polvo para hornear	10	g
Canela en polvo	15	g
Piloncillo molido	100	g
Sal	3	g
Agua	100	ml
Hojas de Maíz	1	Paquete

#### PROCEDIMIENTO

1. Remojar las hojas.
2. Trocear el cacao y moler en el procesador, hasta que quede como polvo.
3. Mezclar la harina con el polvo de hornear, la sal, la canela. Reservar.
4. Con ayuda de la batidora, agregar a la mezcla anterior la cocoa, alternando con agua.
5. La mezcla debe duplicar su volumen.
6. Cubrir las hojas con la preparación hasta terminar.
7. Colocar en la vaporera o tamalera, con agua hirviendo, una cama de hojas, las cuales servirán de soporte para los tamales.
8. Acomodar los tamales, de manera que no se les salga el relleno. Tapar la vaporera con hojas de tamal húmedas, una bolsa de plástico y una servilleta de tela. Cerrar.
9. Esperar que se cuezan, de 1 a 2 hrs. Dependiendo la cantidad de tamales y retirar.

#### NOTAS

- Se puede usar crema de cacao en lugar del cacao en barra o polvo.
- Si prefiere utilizar masa de maíz nixtamalizada cambie la harina por 410 g de masa.
- Una opción para endulzar es con miel de maguey diluida en agua.
- En caso de querer usar un poco de grasa; se recomienda que sean 40 ml de aceite vegetal, el cual se podrá incorporar y mezclar antes de terminar de agregar el agua.

