



Tamal vegetariano en salsa verde

Porciones: 8

Ingredientes

Para la masa:

- 500 g. de harina MASECA Tamal
- 200 g. de aceite vegetal
- 10 g. de sal
- 10 g. de polvo para hornear
- 750 ml. de caldo de vegetales
- Hojas de maíz limpias y previamente hervidas
- 1 cda. aceite vegetal
- Salsa verde al gusto

Para el relleno:

- 500 g. de requesón
- 4 manojos de espinaca
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla finamente picada
- ¼ cda. de orégano seco
- ¼ cda. de comino en polvo
- 2 tazas de agua
- 1 cda. sal

Para la salsa:

- 1 pieza de cebolla blanca picada
- 1 cda. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 Kg. de tomatillo
- 4 a 5 piezas de chile jalapeño
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ manojo de cilantro
- 1 cda. de comino en polvo
- 1 cda. de pimienta negra molida
- Sal, cantidad necesaria

Modo de preparación

1. En un recipiente hondo o en el tazón de la batidora coloca harina, sal y polvo para hornear. Mezcla muy bien con ayuda de una cuchara o batidor.
2. Incorpora el caldo (caliente de preferencia) al recipiente donde está la harina y por último el aceite vegetal, batiendo de manera constante; si lo haces en batidora mantén a velocidad media hasta terminar de agregar los ingredientes.
3. Para el relleno, rebana la espinaca y reserva. Sofríe en una sartén la cebolla, incorpora ajo, espinaca y sazona con orégano, comino, sal y pimienta. Retira del fuego y mezcla con requesón.
4. Forma los tamales calentando previamente en agua las hojas para ablandar y formar.
5. Coce a vapor por 1 hora.

Para la salsa:

1. En una olla, calienta aceite y sofríe la cebolla, cuando comience a dorar, agrega ajo, chile y tomatillo.
2. Deja cocinar los ingredientes por 15 minutos, agrega el caldo de pollo y apaga el fuego.
3. Deshoja el cilantro y coloca en una licuadora, agrega el contenido de la olla y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Sazona con sal, comino en polvo y pimienta

Tip: Para saber si la masa de tamales ya se encuentra en su punto, puedes formar una bolita de masa y colocarla en un vaso con agua, si ésta flota ya tiene la consistencia adecuada.