



TAMALITOS DE FRIJOL Y PEPITA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 2 tazas de masa nixtamalizada (½: kg)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/3 taza de manteca de cerdo a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 paquete de hojas de plátano
- 1 taza de frijoles negros de la olla
- ½: taza de pepita de calabaza limpia y tostada
- 2 pzas de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 cucharadas de cilantro picado

Procedimiento:

En un recipiente, coloca la masa nixtamalizada, el polvo para hornear y la sal. Poco a poco, añade la manteca de cerdo y revuelve. Agrega el caldo de pollo y mezcla. Si es necesario, añade más caldo. Puedes colocar una pizca de la masa en un vaso con agua, cuando flote, está: lista. Si no es así, continúa batiendo un poco más.

Para el relleno, mezcla los frijoles negros de la olla con la pepita tostada, los chiles jalapeños y el cilantro picado. Rectifica sazón.

Corta las hojas de plátano en rectángulos y ásalas directamente al fuego hasta que se doble y no se rompan.

En el centro de la hoja, coloca dos cucharadas de masa, extiéndela un poco y encima pon un poco de relleno. Dobla las orillas hacia el centro para cerrar el tamal. Repite este paso hasta terminar con la masa.

Acomoda los tamales de forma vertical en una vaporera. Tapa y cocina a fuego medio por 1 hr o hasta que el tamal se despegue de la hoja.

Sirve y ofrece

Tip: Puedes acompañar el relleno con pollo deshebrado o trozos de carne de puerco.

Grado de dificultad:

Medio

Porciones:

8