



TAMALES VERDES

Ingredientes:

Masa

½ kg de manteca vegetal

1 kg de harina de maíz para tamales

1 cucharada de polvo para hornear

1 cucharada de sal

4 tazas de caldo de pollo (1 litro)

Hojas de maíz remojadas en agua caliente

Relleno

½ cebolla chica

5-6 tomates verdes

2 chiles serranos sin semillas

½ taza de hojas de cilantro, desinfectado

1 taza de caldo de pollo

Sal al gusto

500 kg de pechuga de pollo cocida y deshebrada

Procedimiento:

Para la masa, bate la manteca hasta acremar, agrega poco a poco la harina previamente mezclada

con el polvo para hornear y la sal, alternando con el caldo de pollo hasta formar una masa. Reserva.

Para el relleno, coloca en una olla con agua la cebolla, los tomates, los chiles serranos sin semillas y cocina a fuego bajo hasta que los tomates cambien de color y estén cocidos. Cuela, licua agregando las hojas de cilantro, el caldo de pollo y sal al gusto. Regresa al fuego y añade el pollo cocido y deshebrado. Cocina durante unos minutos para que espese un poco la salsa. Rectifica la sazón.

En cada hoja de tamal agrega un poco de masa, en medio coloca una cucharada del guisado en verde y cierra la hoja para dar forma al tamal, evitando que se salga el relleno. Repite el mismo procedimiento hasta integrar por completo.

Coloca los tamales en la olla exprés a baño María y deja cocinar por 30 minutos a partir de que comience a sonar la válvula. Retira del fuego y ofrece calientes.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Consejo: Puedes cambiar el pollo por carne de res o de cerdo.

Tiempo de preparación:	25 minutos
Tiempo de Horneado:	30 minutos
Grado de dificultad:	Medio
Porciones:	20-30