



TAMALES VEGETARIANOS

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

1 cucharada de aceite

50 g de cebolla picada finamente

3 jitomates chicos picados en cuadritos

2 calabacitas picadas en cuadritos

2 zanahorias picadas en cuadritos

¾ taza de caldillo de tomate ó pure de tomate

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, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el jitomate y fríe junto con las calabacitas, las zanahorias y el caldillo de tomate. Cocina hasta que las verduras estén suaves y se haya espesado la salsa. Sazona con sal y pimienta al gusto.

En cada hoja de tamal agrega un poco de masa, en medio coloca una cucharada del relleno 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 agregar las verduras que más te gusten: ejotes, espárragos, berenjena ó aceitunas.

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