



ARTE HECHO

Tamal

TAMALES VEGANOS PASO A PASO

- Dora Ramírez -





Copyright © Dora Ramírez, 2024

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. Interesados en la concesión de licencias de este libro contactar a la autora Dora Ramírez en el correo info@dorastable.com

ÍNDICE

05	<u>Introducción</u>	06	<u>¿Por Qué Vegano?</u>
08	<u>La Masa</u>	10	<u>Líquido, Agente Leudante y Grasa</u>
13	<u>La Envoltura</u>	18	<u>Cocer los Tamales</u>
19	<u>Preparar la Vaporera</u>	20	<u>Servir los Tamales</u>
20	<u>Almacenar los Tamales</u>	20	<u>Recalentar los Tamales</u>
21	<u>Tamales Salados</u>	61	<u>Tamales Dulces</u>
78	<u>Apéndice</u>	79	<u>Sobra la Autora</u>
79	<u>Agradecimiento</u>		



**“Lo que está bien no está mal,
y si es tamal está bien.” (CANTINFLAS)**

Para mi familia, sin ustedes nada de esto sería posible.

Introducción

Hay más de 500 variedades de tamales en México, y no todos ellos están rellenos de algún tipo de carne. Muchos están rellenos de la abundancia de vegetales disponibles en cada región. Esta ha sido la inspiración de este proyecto. Sin embargo, durante el proceso de redacción algo más ha salido a la luz: la importancia de preservar la riqueza y tradición de la gastronomía mexicana, aunado a la capacidad de cuidar nuestra salud, el medio ambiente y evitar la crueldad a los animales.

Si nunca has hecho tamales antes o tal vez nunca te salen, no te preocupes. Hacer tamales puede ser intimidante la primera vez, ya que se considera una tarea laboriosa, pero no tiene por qué ser así. Con este libro podrás preparar tamales veganos paso por paso sin dificultad. Sin embargo, para realmente disfrutar el proceso y facilitarte la vida te recomiendo hacer tamales con un ser querido, la repetición de los movimientos, el aroma, y el vapor empañando las ventanas de la casa suelen conducir a conversaciones maravillosas y sinceras. Así que, ¡organiza una tamaliza y buen provecho!

Besos,

Dora Stone

¿POR QUÉ VEGANO?

Mi Transición

Debo admitir que mi transición al veganismo no fue fácil. Yo era la persona que menos hubieses pensado se volvería vegana. Sólo por cultura general aclararé que una persona vegana es aquella que no consume productos de origen animal. En fin, mi amor por el queso y un buen corte de carne me detuvo durante tanto tiempo.

Sin embargo, un año mi marido y yo decidimos darle una oportunidad al veganismo durante la Cuaresma. Siendo tan sólo 40 días, pensamos que sería fácil, y aunque sí lo logramos, cuando todo terminó volvimos a nuestras viejas costumbres. Un año después empecé con un problema de salud y ningún doctor podía traer alivio a mi dolor. Finalmente, ya desesperada, decidí adoptar una dieta vegana nuevamente para la Cuaresma, con la esperanza de que mi problema mejoraría. Mi problema mejoró inmediatamente sin embargo, no desapareció por arte de magia como yo esperaba. ¡No fue hasta tomar la firme decisión de no volver a probar algún producto animal, que en tan sólo unos meses mi problema mejoró inmensamente!

Siendo mexicana, era natural que deseara conservar mis raíces y crear esta maravillosa fusión de lo mejor de la cocina mexicana aplicada al veganismo. A pesar de esto, no lo había tomado en serio hasta que mi mamá fue diagnosticada con diabetes. Intenté convencerla de que una dieta basada en vegetales podría posiblemente revertir su diabetes tipo 2, pero la comida que le estaba preparando resultó ser poco apetecible para ella. ¡Imaginen a mi mamá intentando comer un rollo vietnamita relleno de tofu! Fue entonces cuando comencé a preparar comida que mi mamá realmente quisiera comer, y así nació mi blog de cocina mexicana vegana, [Mi Mero Mole](#).

Hay muchas otras razones por las cuales podrías elegir ser vegano: la salud, el medio ambiente o la compasión hacia los animales. Sea cual sea tu motivo, o si sólo estas contemplando la idea, quiero que sepas que aún puedes disfrutar de la comida. ¡Inclusive me atrevo a decir que vas a disfrutarla aún más!



PREPARAR LOS TAMALES

La Masa

Una masa básica para tamal consiste en harina instantánea de maíz o masa fresca, grasa, líquido y un agente leudante.

Puedes hacer tamales de dos maneras, utilizando masa fresca hecha de maíz nixtamalizado, o con harina instantánea de maíz.

La **masa fresca** se puede conseguir fácilmente en las tortillerías, pero es necesario preguntar si está hecha con maíz nixtamalizado, porque algunas tortillerías hacen su masa con masa instantánea. Procura comprar la masa el mismo día que vas a hacer los tamales, si se deja mucho tiempo en el refrigerador se empieza a fermentar y se vuelve agria. Si no puedes usar la masa el mismo día, métela al congelador hasta que estés lista para hacer los tamales. Los tamales hechos con masa fresca salen suavitos y tiernos y tienen un sabor a maíz más intenso que los que están hecho con la masa instantánea. Sin embargo, si no encuentras masa fresca puedes utilizar masa instantánea con buenos resultados.

La **harina instantánea de maíz** es fácil de conseguir, la marca más común es [Maseca](#). Además, es muy fácil de usar y los tamales salen muy bien. También pueden encontrar Maseca especial para hacer tamales, esta harina es más gruesa que la que se usa para hacer tortillas. Las recetas de este libro están hechas con Maseca para tortillas porque es lo que se puede conseguir más fácilmente.

Sin importar si eliges usar masa fresca o harina instantánea, deja que la masa preparada repose en el refrigerador por 1 hora. Esto ayuda a hidratar el almidón, lo que resulta en una masa más tierna.

Para Preparar la Masa

Para Preparar la Masa con Harina Instantanea de Maíz



1. Bate la manteca vegetal hasta que esté esponjosa.
2. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate por 1 minuto.

PREPARAR LOS TAMALES

Para Preparar la Masa

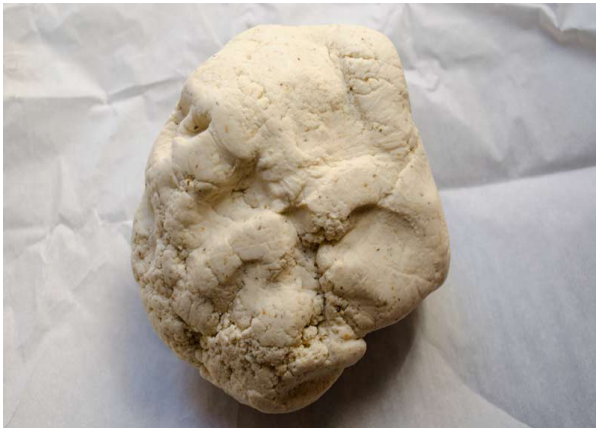


3. Vierte la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Bate.



4. Vierte el resto del caldo de vegetales y la harina instantánea de maíz y bate hasta incorporar. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa.

Para Preparar la Masa con Masa Fresca (Nixtamal)



1. Compra masa hecha con maíz nixtamalizado.



2. Bate la grasa hasta que duplique en volumen.



3. Agrega la sal, polvo para hornear y la masa en dos adiciones. Bate para incorporar.



4. Vierte el caldo de vegetales y bate bien. Debe quedar con la consistencia de una masa de pastel un poco espesa.

PREPARAR LOS TAMALES

¿Con Grasa o Sin Grasa?

La manteca vegetal es la manera más fácil de replicar la textura de los tamales hechos con manteca de puerco. Desafortunadamente, no tiene mucho sabor ni valor nutricional. He incluido recetas con manteca vegetal ya que es fácil de encontrar y relativamente barata. Asegúrate de batirla por lo menos 3 minutos con la batidora eléctrica para lograr la mejor textura.

El aceite de coco le da un muy buen sabor a los tamales. Realmente no predomina el sabor a coco. La textura de los tamales hechos con aceite de coco es muy similar a los que están hechos con manteca vegetal. El aceite de coco se solidifica a menos de 25°C y se vuelve líquido a más de 25°C. Para hacer tamales asegúrate que el aceite esté a menos de 25°C, debe estar entre líquido y sólido. Si tu aceite está completamente líquido colócalo en el refrigerador por unos cuantos minutos hasta que se solidifique un poco.

El aceite de oliva también hace tamales sabrosos, pero la textura cambia significativamente. La consistencia del tamal se vuelve un poco más densa. Usa aceite de oliva, no aceite extra virgen. Mide el aceite cuando esté líquido y después coloca en el refrigerador de 10-15 minutos hasta que se solidifique.

Si prefieres cuidar la línea y eliges tamales sin grasa, **el puré de calabaza** es un gran sustituto. Se van a quedar sorprendidos de lo bien que salen los tamales sin grasa. La consistencia del tamal definitivamente es más densa, pero no salen secos. Lo único que si afecta un poco el sabor es que la calabaza le da un toque dulce a la masa, pero hace una buena combinación con lo picoso del relleno. Usa puré de calabaza de castilla sin azúcar, de la variedad que se usa para hacer pay.

Visita el [apéndice](#), allí encontrarás una tabla de proporciones para hacer la masa, que te permitirá hacer sustituciones sin afectar la receta.



Líquido

El **caldo de vegetales** se usa en casi todas las recetas de este libro. Se puede preparar muy fácilmente en casa o se puede comprar. El caldo definitivamente le da un mejor sabor a los tamales.

Pueden usar **agua** para hacer tamales si están en apuros.

Para los tamales dulces utilicé leche de almendra sin azúcar, pero también se puede usar cualquier leche vegetal.

La cantidad de líquido necesario para las recetas puede variar, de acuerdo a la humedad y altura sobre el nivel del mar del lugar donde vives. Empieza con la cantidad que viene en la receta, pero ajusta el líquido de acuerdo tus necesidades. Sin importar que tipo de líquido utilices para hacer los tamales, asegúrate que esté tibio.

Agente Leudante

El **polvo para hornear** es el único agente leudante que uso cuando hago tamales. No es necesario usarlo, pero ayuda a desarrollar burbujas de aire en la masa que mejora la textura.

El **tequesquite** es una sal alcalina que se ha utilizado desde los tiempos prehispánicos como agente leudante. Lo puedes encontrar en forma de piedra o como un polvo gris. Yo prefiero usar el polvo para hornear porque es más fácil de conseguir y usar.

PREPARAR LOS TAMALES

La Envoltura

La envoltura de un tamal puede ser tan variada como el relleno. Las envolturas más comunes son la hoja de maíz fresca o seca, la hoja de plátano y las hojas de acelga.

La hoja de maíz es la envoltura más usada para hacer tamales. Se pueden usar hojas secas de la mazorca, hoja fresca del elote o hojas de maíz de milpa. Las secas las puedes encontrar en tu supermercado y lo único que tienes que hacer es remojarlas en agua caliente. Las frescas se tienen que cortar del elote fresco. No necesitan ser remojuadas y los tamales salen muy tiernitos.

Los tamales de hoja de plátano tienen una forma rectangular y tienen un sabor muy particular que le da la hoja de plátano. Puedes encontrar las hojas en la sección congelada del supermercado o en los mercaditos. Las que venden en los mercados puede que ya estén cocidas. Si las encuentras congeladas, déjalas en el congelador hasta que estés lista para usarlas. Descongélalas, córtalas y pásalas por encima de la flama de la estufa o también se pueden calentar en el comal por unos cuantos minutos de cada lado.

Las hojas de acelga son la envoltura perfecta para los tamales. Son lo suficientemente grandes para envolver el tamal y además son comestibles. Si tu manojito de acelga está muy fresco es posible que no necesites cocer las hojas antes de envolver el tamal. Si tu manojito no está muy fresco es necesario cocer las hojas en agua hirviendo por unos segundos y después ponerlas en agua con hielo para enfriar. También se puede envolver los tamales en cualquier otra hoja comestible y lo suficientemente grande.

El papel aluminio o el papel pergamino también se puede utilizar si no encuentras ninguna otra envoltura.

Envolver los Tamales

Existen varias maneras de envolver un tamal, por lo general varían de región a región. Les voy a mostrar tres maneras de hacerlo: doblez de derecha a izquierda, doblez hacia el centro y la envoltura tipo pastel. Puedes usar la que más te guste.

Doblez de Derecha a Izquierda



1. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba.



2. Unta de 2-3 cdas. de masa sobre la hoja .



3. Forma un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm de cada lado del cuadro.



4. Pon 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa.



5. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando.



6. Envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal.



7. Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa.



8. Esto cerrará el tamal.



9. Dejando la parte superior abierta.

Doblez hacia el Centro



1. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba.



2. Unta de 2-3 cdas. de masa sobre la hoja . Forma un cuadro de 8 x 8 cm.



3. Pon 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa.



4. Dobla el lado derecho hacia el centro.



5. Dobla el lado izquierdo hacia el centro, cerrando el tamal.



6. Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa.



7. Esto cerrará el tamal.



8. Dejando la parte superior abierta.

Amarrar los Tamales

No es necesario amarrar los tamales. El amarrarlos les ayuda a mantener su forma dentro de la vaporera. Si quieres ahorrar tiempo no los amarras, pero puede que no queden tan bonitos. Corta 24 tiras de una hoja de maíz, que ya haya sido remojada. Amarra la parte inferior del tamal y hazle doble nudo.



Envolura Tipo Pastel



1. Corta un rectángulo de 25cm x 20cm.



2. Unta 3 cdas. de masa sobre la hoja.



3. Formando un rectángulo de 10- 12 cm.



4. Coloca 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa.



5. Dobla hacia abajo el borde superior de la hoja sobre la masa, y desdobla.



6. Dobla hacia arriba la parte inferior de la hoja y desdobla.



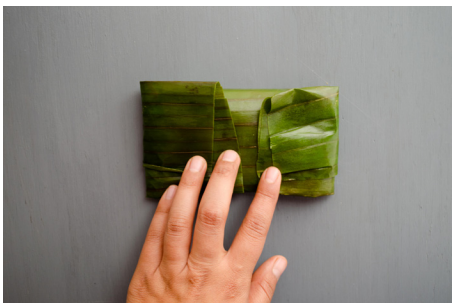
7. La masa de rodear por completo el relleno.



8. Una vez más dobla la parte de arriba y abajo de la hoja sobre la masa,



9. Formando un paquete.



10. Dobla hacia atrás los lados del paquete que quedaron abiertos.



11. ¡Listo!

Amarrar los Tamales

No es necesario amarrar los tamales. El amarrarlos les ayuda a mantener su forma dentro de la vaporera. Si quieres ahorrar tiempo no los amarras, pero no van a quedar tan bonitos. Los tamales de hoja de plátano se pueden amarrar con hilo de cocina o envolviendolos en papel aluminio o papel pergamino.



1. Dobla un pedazo de hilo de cocina a la mitad y colócalo debajo del tamal.



2. Pasa las puntas por el lazo que se formó en la parte inferior.



3. Estira el hilo hacia arriba.



4. Después separa las puntas hacia el lado izquierdo y derecho.



5. Voltea el tamal.



6. Estira el hilo hacia el centro del tamal y haz un nudo.



7. Voltea el tamal una vez más.



8. Toma lo que quedó del hilo y haz otro nudo.

PREPARAR LOS TAMALES

Cocer los Tamales

Al Vapor: La mejor manera de cocer los tamales es al vapor. Existen ollas especiales llamadas tamaleras o vaporeras, pero no es necesario tener una. Se puede utilizar cualquier olla que tenga una rejilla para cocer al vapor. Llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz. Los tamales se tardan aproximadamente 1 hora en cocer. Los tamales están listos si la hoja se desprende fácilmente del tamal.

Hornear: Los tamales se pueden hornear, como el caso del tamal de cazuela. Los tamales envueltos en hoja de maíz también se pueden hornear si los acomodas en una olla verticalmente y viertes 1 taza de agua en el fondo, se tapa y se pone en el horno a 175°C por 1 hora o hasta que estén listos. Esta hará que se cocan al vapor dentro de la olla. Tendrás que rellenar el agua constantemente.

Preparar la Vaporera

Para preparar la vaporera para cocer tamales de hoja de plátano, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Coloca una hoja de plátano en el fondo y acomoda los tamales horizontalmente poniendo uno encima del otro. Cubre con más hojas y tapa la vaporera.



Preparar la vaporera

Para preparar la vaporera para cocer tamales de hoja de maíz, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz, previamente remojadas. Coloca los tamales en la vaporera verticalmente, con la parte abierta del tamal hacia arriba, recargándolos sobre los lados de la olla. Una vez que la olla esté llena, cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla.



PREPARAR LOS TAMALES

Servir

Un tamal sin salsa es como un taco sin tortilla. Así que no olvides acompañar los tamales con salsa. Sirve los tamales en su envoltura y deja que tus invitados los desenvuelvan.

Almacenar

En ocasiones es inevitable que queden tamales de sobra. En este caso recuerda que debes dejar que se enfríen por completo, retira tus tamales de la olla y ponlos en charolas para hornear o en platos grandes. Una vez fríos, colócalos en bolsas de plástico o envueltos en papel aluminio. Pueden durar en refrigeración hasta 5 días y en el congelador por 6 meses.

Recalentar

Para recalentar los tamales puedes usar el microondas, el comal, o al vapor. En caso de que tus tamales estén congelados, déjalos en el refrigerador una noche antes y al día siguiente caliéntalos de la manera que más te guste. En lo personal los prefiero en el comal. Cabe mencionar, que por lo regular la hoja termina quemada antes de que se caliente el tamal por completo, sé paciente.

Ahorra Tiempo en la Cocina

La masa y el relleno se pueden hacer hasta 2 días antes. Los tamales que ya están envueltos pero no cocidos, se pueden dejar en refrigeración y cocer un día después. También se pueden congelar y después cocer al vapor. Así podrás tener siempre tamales recién hechos.

Tamales en 2 días – El primer día, prepara la masa y el relleno después guárdala en el refrigerador. El segunda día, envuelve los tamales y cóselos al vapor.

Tamales en 3 días – El primer día prepara la masa y el relleno después guárdala en el refrigerador. El segundo día envuelve los tamales y guárdalos en el refrigerador. El tercer día cóselos al vapor.

¡A cocinar!

The image features a central photograph of several charred corn husks, likely used for grilling. The husks are arranged diagonally, showing a mix of light brown and dark, almost black, charred areas. The background is a solid, vibrant green color. A white rectangular border frames the central image, and the word "SALADOS" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the frame.

SALADOS



TAMALES DE PAPAS ADOBADAS

Porciones: 18 – 24 tamales

Tiempo: 2 – 3 horas

Ingredientes:

Masa:

- 1 ½ tazas (226g) Manteca vegetal
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de verduras

- 30 Hojas de maíz, secas

Relleno:

- 680g Papas, peladas, cortadas en cubos pequeños
- 1 taza Chicharos, frescos o congelados
- 3 Chiles ancho, secos, sin semilla
- 1 ½ Chile Pasilla, seco sin semilla
- 2 dientes Ajo
- ¼ Cebolla, blanca
- ½ cdta. Comino molido
- ½ cdta. Orégano seco
- 1 Clavo de olor entero
- ¼ cdta. Canela molida
- ½ taza Vinagre blanco
- ½ taza Caldo de Vegetales

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Déjalas remojando por una hora.
2. **Para hacer el relleno**, coloca las papas cortadas en cubos en una olla mediana con agua fría y sal. Hierva las papas suavemente durante 6 minutos o hasta que estén ligeramente tiernas pero no completamente cocidas. Cuando las papas estén cocidas, retira la olla del fuego y vierte la taza de chicharos en el agua con las papas y deja reposar durante 30 segundos. Escurre las papas y chicharos y resérvalas para usar después.
3. **Para hacer el adobo**, hierva agua en una olla pequeña y deja los chiles hirviendo en el agua suavemente por 10 min. Transfiere los chiles a la licuadora, pero reserva ½ taza del líquido donde se remojaron. Agrega el ajo, la cebolla, orégano, comino, clavo de olor, canela, vinagre blanco, y ½ taza del líquido de los chiles y licúa bien. Sazona el puré de los chiles con sal y pimienta.
4. Vierte el adobo sobre las papas cocidas y chicharos, ajusta el sazón, y mezcla bien.
5. **Para hacer la masa**, bate la manteca vegetal por 3 minutos, a velocidad media-alta con

una batidora eléctrica, hasta que la manteca vegetal duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la manteca.

6. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa y ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.
7. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
8. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
9. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
10. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
11. Coloca 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
12. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta del tamal hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
13. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solo $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de vegetales. Para sustituir la manteca vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES SETAS EN MOLE

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 - 3 horas

Ingredientes:

Relleno

- 1 cdta. Aceite vegetal (opcional)
- 680g Setas, finamente rebanadas
- 1 Cebolla blanca, finamente rebanada
- 2 tazas Mole

- 1 Paquete Hojas de plátano

Masa

- 1 ½ tazas (226g.) Manteca vegetal
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 – 2 cdta. Sal
- 907 g. Masa fresca (nixtamal)
- ¾ taza Caldo de vegetales

Preparación:

1. **Para hacer el relleno**, calienta un sartén a temperatura media-alta. Agrega 1 cucharada de aceite y añade la mitad de las setas. Saltéalas por 5 minutos o hasta que estén doradas. Retira las setas del sartén y ponlas en un plato. Agrega la otra mitad de las setas al sartén y repite el mismo proceso.
2. Retira las setas del sartén y añade la cebolla. Baja la temperatura y suda la cebolla de 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté traslucida y tierna.
3. Añade todas las setas ya cocidas al sartén y mezcla bien con la cebolla. Vierte el mole sobre las setas y deja hervir suavemente por 5 minutos. Sazona con sal y pimienta y deja enfriar.
4. **Para hacer la masa**, bate la manteca vegetal por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, hasta que la manteca duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la mantequilla.
5. Agrega la mitad de la masa fresca y luego agrega el caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la masa fresca. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia.

6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. **Para preparar las hojas**, desdobra las hojas de plátano y córtalas en rectángulos de 25cm x 20cm. Asegúrate que las hojas no estén rotas o tengan agujeros. Vas a necesitar 18 rectángulos. Enciende la flama de tu estufa y pasa cada hoja por encima, hasta que la hoja se vuelva flexible y cambie de color.
8. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Coloca una hoja de plátano en el fondo de la vaporera.
9. **Para envolver los tamales**, unta 3 cucharadas de la masa sobre el rectángulo de hojas de plátano, formando un rectángulo de 10- 12 cm. Coloca 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa.
10. Dobla hacia abajo el borde superior de la hoja rectangular sobre la masa, y desdobra. Dobla hacia arriba la parte inferior de la hoja rectangular y desdobra. La masa debe estar rodeando por completo el relleno. Una vez más dobla la parte de arriba y abajo de la hoja sobre la masa, formando un paquete. Después, dobla hacia atrás los lados derecho e izquierdo del paquete que quedaron abiertos. Puedes envolver los tamales en papel aluminio/pergamino o [atarlos con hilo de cocina](#). Repite el proceso con el resto de la masa y las hojas.
11. [Coloca los paquetes en la vaporera horizontalmente](#), poniendo uno encima de otro, con la parte doblada de los paquetes hacia abajo. Cubre con una hoja de plátano y tapa la olla. Pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 50 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
12. Retira la vaporera del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef:

Si deseas hacer estos tamales con harina instantánea, reemplaza la masa fresca con 4 tazas de harina instantánea y aumenta el caldo de vegetales a 4 tazas. Para sustituir la manteca vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar



TAMALES DE ACELGA

Estos son unos de mis tamales favoritos. Al incorporar la acelga a la masa el sabor del tamal cambia completamente.

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 -3 horas

Ingredientes:

Masa

- 1 Cebolla blanca, finamente picada
- 3 dientes Ajo, finamente picados
- 3 tazas Acelgas picadas
- 1 taza (226 g) Aceite de Oliva, frio *
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de vegetales

Salsa de Tomate

- 6 Tomates, grandes
- 2 Chiles serranos
- 2 dientes Ajo
- 1 Cebolla blanca, picada
- 3 manojos Acelga

Preparación:

- 1. Para hacer el relleno,** calienta 1 cucharada de aceite vegetal en un sartén grande, a fuego medio-bajo. Suda la cebolla durante 2 a 3 minutos hasta que esté tierna y transparente. Agrega el ajo y deja cocer por 1 minuto más.
2. Agregue las 3 tazas de acelga picada a la sartén, reduce el fuego, revuelve bien y tapa el sartén. Deja cocer durante 3-5 minutos, hasta que la acelga esté tierna. Revuelve con frecuencia. Sazona con sal y pimienta, deja que la mezcla se enfríe un poco y reserva para usar después.
- 3. Para hacer la masa,** bate el aceite de oliva, a velocidad media-alta, con una batidora eléctrica, durante 1 minuto. Añade el polvo de hornear, la sal y bate durante 1 minuto más para incorporar en el aceite de oliva.
4. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y vierte la mitad del caldo de vegetales, bate para incorporar. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Añade la acelga cocida y mezcla bien. La masa debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario añade más caldo de vegetales hasta llegar a esa consistencia. Prueba la masa, y añade más sal si es necesario. Debe quedar un poco salada.
5. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del

- refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
6. Para preparar la envoltura, hierva agua en una olla grande y llena un tazón grande con agua y hielo. Corta la parte inferior gruesa del tallo de las hojas de acelga. Deja caer las hojas en el agua hirviendo durante 5 segundos, retira de la olla y coloca en el tazón con el agua helada. Repite este proceso hasta que hayas hecho esto con todas las hojas de acelgas.
 7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla.
 8. **Para envolver los tamales**, corta 24 piezas de papel de aluminio o papel pergamino en cuadros de 20cm x 20 cm. Reserva para usar después. Toma 2 hojas de acelga y extiéndelas sobre una tabla para picar, intenta lo mejor posible formar un rectángulo. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre el rectángulo de hojas de acelga, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
 9. Dobla hacia abajo el borde superior de hoja rectangular sobre la masa, presiona ligeramente. Dobla hacia arriba la parte inferior del rectángulo de la hoja y presiona ligeramente. La masa debe estar completamente cubierta por las hojas en una especie de paquete. Dobla hacia atrás los lados derecho e izquierdo del paquete que quedaron abiertos.
 10. Coloca el paquete, con los lados doblados hacia abajo, sobre el papel aluminio / pergamino. Envuelve el tamal en el papel de aluminio / pergamino, del mismo modo que se envolvió la masa en la hoja de acelga rectangular. Repite este proceso con el resto de la masa y hojas de acelga.
 11. **Coloca los paquetes en la vaporera horizontalmente**, poniendo uno encima de otro, con la parte doblada de los paquetes hacia abajo. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
 12. Para hacer la salsa, mientras que los tamales se están cociendo, hierva agua en una olla pequeña. Agrega los tomates y los chiles serranos y deja hervir durante 3 a 5 minutos, hasta que estén tiernos. Coloca los tomates y los chiles en la licuadora junto con el ajo y la cebolla, y licua muy bien. Pon a hervir suavemente la salsa en una olla pequeña por 2 minutos. Sazona con sal y pimienta.
 13. Retira la vaporera del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.
 14. Sirve los tamales con la salsa de tomate.

Notas del Chef

* Mide la cantidad de aceite de oliva a temperatura ambiente, después colócalo en el refrigerador hasta que se haya solidificado. Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la harina instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solo $\frac{3}{4}$ taza de caldo de vegetales. Para sustituir el aceite de oliva se puede utilizar 226g de mantequilla o manteca vegetal. Para tamales sin grasa utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE FRIJOLES EN CHILE PASILLA

Reemplazar la manteca con puré de calabaza hace de estos tamales una buena opción saludable basada en plantas.

Porciones: 12 - 18 tamales

Tiempo: 2 - 3 horas

Ingredientes:

Relleno

- 3 tazas Frijoles negros, cocidos, escurridos
- 3 Chiles pasilla, secos
- 2 Chile chipotle en adobo
- 3 dientes Ajo
- 1/3 taza Líquido donde se remojaron los chiles

Masa

- 1 taza (226g) Puré de calabaza, sin endulzar
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de verduras
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer el relleno**, hierva agua en una olla pequeña y deja los chiles pasilla hirviendo en el agua suavemente por 10 min. Transfiere los chiles a la licuadora, pero reserva 1/3 taza del líquido donde se remojaron. Agrega los chiles chipotles, el ajo, y el 1/3 de taza del líquido de los chiles y licúa bien. Sazona bien con sal y pimienta.
3. Agrega los frijoles a la licuadora junto con la mezcla de los chiles. Pulsa el botón de la licuadora 2 o 3 veces para licuar los frijoles. Los frijoles deben quedar con la misma consistencia de los frijoles refritos.
4. **Para hacer la masa**, bate el puré de calabaza por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por unos minutos. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el puré de calabaza.
5. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa y ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.

6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
8. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
9. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
10. Coloca 1 ½ cda. del relleno de frijoles en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
11. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta del tamal hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
12. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la harina instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solo $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de vegetales. Para hacer estos tamales con grasa, sustituye el puré de calabaza con 226g de aceite de coco o manteca vegetal.



TAMALES DE RAJAS ENTOMATADAS

Porciones: 12 - 18 tamales

Tiempo: 2 - 3 horas

Ingredientes:

Relleno

- 3 Papas, grandes, peladas, cortadas en cubos
- 1 cda. Aceite vegetal (opcional)
- 1 Cebolla blanca, finamente rebanada
- 2 dientes Ajo, finamente picados
- 3 Chiles poblanos, asados, pelados, cortados en tiras
- 2 latas (411g/cu) Tomate, picado

Masa

- 1 taza (226 g) Puré de Calabaza, sin endulzar
- 907 g Masa fresca (nixtamal)
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 - 2 cda. Sal
- ¾ taza Caldo de vegetales
- 1 paquete Hojas de Plátano

Preparación:

- 1. Para hacer el relleno,** coloca las papas cortadas en cubos en una olla mediana con agua fría y sal. Hierva las papas suavemente durante 6 minutos o hasta que estén ligeramente tiernas pero no cocidas completamente. Cuando las papas estén cocidas, retira la olla del fuego y cuélalas. Reserva para usar después.
2. Calienta el aceite vegetal en un sartén grande a temperatura media. Añade la cebolla y súdala durante 2-3 minutos o hasta que esté tierna y transparente. Añade el ajo y deja cocer por un minuto. Agrega los chiles poblanos y deja cocer por un minuto más. Vierte las 2 latas de tomate y deja hervir suavemente por 3-4 minutos. Añade las papas y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta y deja enfriar.
- 3. Para hacer la masa,** bate el puré de calabaza por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por un minuto. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el puré de calabaza.
4. Agrega la mitad de la masa fresca y luego agrega el caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la masa fresca. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa y ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.

5. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
6. **Para preparar las hojas**, desdobra las hojas de plátano y córtalas en rectángulos de 25cm x 20cm. Asegúrate que las hojas no estén rotas o tengan agujeros. Vas a necesitar 18 rectángulos. Enciende la flama de tu estufa y pasa cada hoja por encima, hasta que la hoja se vuelva flexible y cambie de color.
7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Coloca una hoja de plátano en el fondo de la vaporera.
8. **Para envolver los tamales**, unta 3 cucharadas de la masa sobre el rectángulo de hojas de plátano, formando un rectángulo de 10- 12 cm. Coloca 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa.
9. Dobla hacia abajo el borde superior de la hoja rectangular sobre la masa, y desdobra. Dobla hacia arriba la parte inferior de la hoja rectangular y desdobra. La masa debe estar rodeando por completo el relleno. Una vez más dobla la parte de arriba y abajo de la hoja sobre la masa, formando un paquete. Después, dobla hacia atrás los lados derecho e izquierdo del paquete que quedaron abiertos. Puedes envolver los tamales en papel aluminio/pergamino o atarlos con hilo de cocina. Repite el proceso con el resto de la masa y las hojas.
10. **Coloca los paquetes en la vaporera horizontalmente**, poniendo uno encima de otro, con la parte doblada de los paquetes hacia abajo. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 50 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la vaporera del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con harina instantánea, reemplaza la masa fresca con 4 tazas de harina instantánea y aumenta el caldo de vegetales a 4 tazas. Para hacer estos tamales con grasa, sustituye el puré de calabaza con 226g de aceite de coco o manteca vegetal.



TAMALES DE EJOTE

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 – 3 horas

Ingredientes:

- 454g. Ejotes, cortados en trozos de 13 mm
- 6 dientes Ajo
- 3 Jalapeños
- 1 taza (226g.) Aceite de Oliva*
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- ¾ taza Caldo de vegetales
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. Hierve agua en una olla grande y llena un tazón grande con agua y hielo. Deja caer los ejotes en el agua hirviendo y cuece por de 1-2 minutos o hasta que estén ligeramente tiernos. Retíralos de la olla y sumérgelos en el tazón con el agua helada. Una vez que estén completamente fríos, escúrrelos y reserva para usar después.
3. Calienta un comal a temperatura media-alta. Asa los chiles y el ajo directamente sobre el comal de 4-5 minutos de cada lado o hasta que los ajos estén cocidos y los chiles tengan manchas negras por todas partes. Déjalos enfriar un poco y después pícalos bien.
4. **Para hacer la masa**, bate el aceite de oliva, a velocidad media-alta, con una batidora eléctrica, durante 1 minuto. Añade el polvo de hornear, la sal y bate durante 1 minuto más para incorporar en el aceite de oliva.
5. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y vierte la mitad del caldo de vegetales, bate para incorporar. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Añade los ejotes, jalapeños y ajo picado y bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. La masa debe tener la consistencia de una masa del pastel un poco espesa. Si es necesario añade más caldo de vegetales hasta llegar a esa consistencia. Prueba la masa, y añade más sal si es

necesario. Debe quedar un poco salada.

6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
8. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
9. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
10. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

* Mide la cantidad de aceite de oliva a temperatura ambiente, después colócalo en el refrigerador hasta que se haya solidificado.

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y solamente usa $\frac{3}{4}$ taza de caldo de vegetales. Para sustituir el aceite de oliva se puede utilizar 226g de aceite de coco o manteca vegetal. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE RAJAS CON CREMA

El relleno cremoso de rajas con elote hace que estos tamales sean irresistibles.

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 - 3 horas

Ingredientes:

Relleno

- 5 Chile poblanos, asados, pelados, cortados en tiras
- 1 cda. Aceite vegetal
- 1 Cebolla blanca, finamente rebanada
- 2 dientes Ajo, finamente picado
- 3 Elotes blancos Mexicanos, desgranados
- ½ taza Caldo de vegetales

Crema de Almendras

- ½ taza Almendras, crudas
- 1 diente Ajo
- ¾ taza Agua
- ¼ taza Aceite vegetal
- 1 cda. Jugo de limón amarillo, fresco

Masa

- 1 taza (226g.) Aceite de coco, temperatura ambiente
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de vegetales
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer el relleno**, calienta el aceite vegetal en un sartén grande a temperatura media. Añade la cebolla y súdala durante 2-3 minutos o hasta que esté tierna y transparente. Añade el elote, ajo y ½ taza de caldo de verduras, tapa y deja cocer hasta que el elote esté tierno. Agrega los chiles poblanos y deja cocer por 1 minuto más. Sazona con sal y pimienta. Retira del fuego y deja enfriar.
3. **Para hacer la crema de almendras**, coloca las almendras, ajo, agua, aceite vegetal y jugo de limón en la licuadora y licua muy bien. Sazona con sal y pimienta. Vierte la crema de almendras sobre el relleno y mezcla bien.
4. **Para hacer la masa**, Bate el aceite de coco, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por un minuto. Agrega el polvo para hornear y la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el aceite de coco.
5. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade

más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa, ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.

6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
8. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
9. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
10. Coloca 1 ½ cucharadas del relleno en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
11. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
12. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y solamente usa $\frac{3}{4}$ taza de caldo de vegetales. Para sustituir el aceite de coco se puede utilizar 226g de manteca vegetal o aceite de oliva. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE CALABACITAS Y FRIJOLES NEGROS

Estos tamales son muy saludables y deliciosos, se utiliza puré de calabaza en vez de grasa.

Porciones: 18 - 24 tamales

Tiempo: 2 -3 horas

Ingredientes:

Relleno

- 1 cda. Aceite vegetal (opcional)
- ½ Cebolla blanca, finamente rebanada
- 3 dientes Ajo, finamente picado
- 2 Calabacitas, grandes, cortadas en cubos
- 1 ½ tazas Frijoles negros, cocidos, escurridos
- 1/3 taza Ajonjolí, tostado y molido

Masa

- 1 taza (226g) Puré de calabaza, sin endulzar
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de vegetales
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer el relleno**, calienta el aceite vegetal en un sartén grande a temperatura media. Añade la cebolla y súdala durante 2-3 minutos o hasta que esté tierna y transparente. Añade el ajo y deja cocer por 1 minuto. Agrega las calabacitas y deja cocer de 3-4 minutos o hasta que estén tiernas. Añade los frijoles y el ajonjolí molido y mezcla bien. Deja cocer por un minuto más. Sazona con sal y pimienta.
3. **Para hacer la masa**, bate el puré de calabaza por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por unos minutos. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el puré de calabaza.
4. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa y ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.
5. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.

6. Retira las hojas de maíz del el agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
8. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
9. Coloca 1 ½ cda. del relleno de frijoles en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
10. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta del tamal hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y solamente usa $\frac{3}{4}$ taza de caldo de vegetales. Para hacer estos tamales con grasa, sustituye el puré de calabaza con 226g de aceite de coco o manteca vegetal.



TAMALES DE JACKFRUIT EN SALSA VERDE

El jackfruit o jaca es una fruta originaria de Asia del Este. Cuando la fruta está inmadura, no es dulce. El interior de la fruta es fibrosa, tiene casi la misma textura que la carne y absorbe los sabores muy fácilmente. Ya se que puede parecer un poco extraño, pero es una buena opción para aquellos que apenas empiezan a ser veganos.

Porciones: 18 - 24 tamales

Tiempo: 2 – 3 horas

Ingredientes:

Salsa

- 454g (aprox. 8) Tomatillos
- ½ Cebolla, picada
- 3 dientes Ajo
- 2-3 Chiles serranos
- ¼ taza Cilantro, picado

- 30 Hojas de maíz, secas

Relleno

- 1 cda. Aceite vegetal
- 4 dientes Ajo, finamente picados
- 2 latas (566g. /cu.) Jackfruit (jaca) inmadura

Masa

- 1 ½ tazas (226g) Manteca vegetal
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 4 tazas Caldo de vegetales

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer la salsa verde**, coloca los tomatillos y chiles serranos en una olla pequeña, cubre con agua y hierva suavemente a temperatura media. Deja cocer de 10- 12 minutos o hasta que los tomatillos estén tiernos. Transfiere los tomatillos y chiles a la licuadora y agrega la cebolla, el cilantro y el ajo. Licua muy bien. Sazona con sal y pimienta y reserva para usar después.
3. **Para hacer el relleno**, escurre el líquido de la lata del jackfruit, enjuágala y sécala con toallas de papel. La fruta está cortada en triángulos. Corta la parte dura del núcleo de la fruta, que sería la punta del triángulo y después corta los triángulos a la mitad. Calienta un sartén grande a temperatura media y agrega el ajo. Suda el ajo por 1 minuto y agrega el jackfruit. Deja cocer el jackfruit de 3-4 minutos o hasta que se empiece a dorar. Baja el fuego y vierte la salsa verde sobre el jackfruit. Deja hervir suavemente por 20 minutos o hasta que la salsa espese un poco. Mientras el jackfruit se está cociendo, utiliza un tenedor para deshebrar los trozos. Sazona con sal y pimienta y deja enfriar.

4. **Para hacer la masa**, bate la manteca vegetal por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, hasta que duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la manteca.
5. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa, ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.
6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. Retira las hojas de maíz del el agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
8. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
9. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
10. Coloca 1 ½ cda. del relleno en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
11. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
12. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si no puedes conseguir jackfruit, puedes usar soya texturizada cocida en la salsa verde. Para una opción sin imitación de carne puedes usar papas cocidas bañadas en salsa como relleno.

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y solamente usa $\frac{3}{4}$ taza de caldo de vegetales. Para sustituir la manteca vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES ROJOS DE JACKFRUIT: Estilo Norteño

Esta es la versión vegana de los tamales norteños de puerco en Chile Colorado. Al principio pensé que no sería posible duplicar el sabor, pero me equivoqué, son tal como los recuerdo.

Porciones: 18 - 24 tamales

Tiempo: 2 - 3 horas

Relleno

Ingredientes:

Salsa Chile Guajillo

- 20 (113g) Chiles guajillo, secos, sin semilla
- 3-4 Chiles de árbol, sin semilla
- 6 dientes Ajo
- ½ Cebolla, blanca, picada
- 2 tazas Líquido donde se remojo los chiles
- 30 Hojas de maíz para tamales

- 4 dientes Ajo, finamente picado
- 2 latas (566g./cu) Jackfruit (jaca) inmadura
- 1 ½ tazas Salsa de Chile Guajillo

Masa

- 1 taza (226g) Aceite de coco, temperatura ambiente
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz
- 1 ½ cda. Sal
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 cda. Comino, molido
- 3 ½ tazas Caldo de vegetales
- 1 ½ tazas Salsa de Chile Guajillo

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer la salsa,** hierva agua en una olla pequeña y deja el Chile Guajillo y árbol hirviendo suavemente por 10 min. Transfiere los chiles a la licuadora, pero reserva 2 tazas del líquido donde se remojaron. Agrega el ajo, la cebolla y el líquido de los chiles y licúa bien. Sazona bien con sal y pimienta. Cuela y reserva para usar después. Debes tener aproximadamente 3 tazas de salsa.
3. **Para hacer el relleno,** escurre el líquido de la lata del Jackfruit, enjuágala y sécala con toallas de papel. La fruta está cortada en triángulos. Corta la parte dura del núcleo de la fruta, que sería la punta del triángulo y después corta los triángulos a la mitad. Calienta un sartén grande a temperatura media y agrega el ajo. Suda el ajo por 1 minuto y agrega el Jackfruit. Deja cocer el Jackfruit de 3-4 minutos o hasta que se empiece a dorar. Baja el fuego y vierte la salsa verde sobre el Jackfruit. Deja hervir suavemente por 20 minutos o hasta que la salsa espese un poco. Mientras el Jackfruit se está cocinando, utiliza un tenedor para deshebrar los trozos. Sazona con sal y pimienta y deja enfriar.

4. **Para hacer la masa**, bate el aceite de coco por 1 minuto, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica. Agrega el polvo para hornear, la sal, el comino y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la manteca.
5. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y el caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y 1 ½ tazas de la salsa de chile guajillo. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa, ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.
6. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
7. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
8. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
9. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
10. Coloca 1 ½ cda. del relleno en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
11. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
12. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si no puedes conseguir jackfruit, puedes usar soya texturizada cocida en la salsa verde. Para una opción sin imitación de carne puedes usar papas cocidas bañadas en salsa como relleno.

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la harina instantánea con 900g de masa fresca y solamente usa ¾ taza de caldo de vegetales. Para sustituir el aceite de coco se puede utilizar 226g de manteca vegetal o aceite de oliva. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMAL DE CAZUELA RELLENO DE CALABACITAS

Porciones: 6 personas

Tiempo: 2 horas

Ingredientes:

Relleno

- 1 cda. Aceite vegetal (opcional)
- 1 taza Cebolla blanca, finamente picada
- 3 dientes Ajo, finamente picados
- 2 Elotes blancos mexicanos, desgranados
- ¼ taza Caldo de verduras
- 3 Calabacitas, cortadas en cubos
- 2 tazas Tomate, picado (fresco o enlatado)

Masa

- 1 taza (226g) Aceite de coco, temperatura ambiente
- 3 tazas (383g.) Harina instantánea de maíz
- ¾ taza + 1 cda. (128 g) Harina de Arroz
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1 ½ cda. Sal
- 3 tazas Caldo de vegetales

Preparación:

1. Precalienta tu horno a 190°C.
2. **Para hacer el relleno**, calienta el aceite vegetal en un sartén grande a temperatura media. Añade la cebolla y súdala durante 2-3 minutos o hasta que esté tierna y transparente. Añade el ajo, el elote y ¼ taza de caldo de vegetales, tapa y deja cocer por 3 minutos. Destapa y agrega las calabacitas y deja cocer de 3-4 minutos o hasta que estén tiernas. Agrega el tomate y deja cocer por un minuto más. Sazona con sal y pimienta y reserva para usar después.
3. **Para hacer la masa**, Bate el aceite de coco, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por un minuto. Agrega el polvo para hornear y la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el aceite de coco.
4. Agrega la harina instantánea de maíz y la mitad del caldo de vegetales. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la harina de arroz y el resto del caldo de vegetales. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia. Prueba la masa, ajusta el sazón. La masa debe quedar un poco salada.

5. Para un tamal de cazuela más ligero, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuévela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
6. Engrasa un refractario para hornear de 20.5 cm x 20.5 cm (1.9L) y unta la mitad de la masa en el fondo del refractario uniformemente. Vierte las calabacitas sobre la masa, cuidando que no haya una cantidad de líquido excesivo. Unta el resto de la masa sobre el relleno.
7. Cubre con papel aluminio y hornea, en el estante que está en el centro del horno, durante 45 minutos. Los bordes de la masa deben estar ligeramente dorados. Deja reposar durante unos minutos para enfriar y sirve inmediatamente.

Notas del Chef

Este platillo debe servirse inmediatamente. No es una buena opción para recalentar.



1. Toma tu relleno de calabacitas.



y tu masa preparada.



2. Engrasa un refractario y unta la mitad de la masa en el fondo.



3. Vierte el relleno sobre la masa, cuidando que haya una cantidad excesiva de líquido.



4. Unta el resto de la masa sobre el relleno.
Cubre con papel aluminio y hornea.

SOPA DE TAMALES

Esta es una manera fácil de aprovechar los tamales sobrantes. ¡Si es que quedaron algunos!

Porciones: 4 personas

Tiempo: 30 min.

Ingredientes:

- 3 Tomates grandes
- ½ Cebolla, blanca, picada
- 3 dientes Ajo
- 5 tazas Caldo de vegetales
- 3 Calabacitas, cortadas en cubos
- 3-4 Tamales (de la variedad de tu elección)
- 1 ramita Cilantro

Preparación:

1. Licua los tomates, cebolla y ajo. Cuela y reserva para usar después.
2. Calienta una olla grande a temperatura media. Vierte el puré de tomate y deja cocer por un minuto o hasta que el puré hierva suavemente y cambie a un color rojo oscuro.
3. Vierte el caldo de vegetales y la rama de cilantro y sube la temperatura a media-alta. Deja que hierva todo suavemente por 10 minutos.
4. Mientras tanto, calienta un comal a temperatura media-alta y pon los tamales todavía envueltos en sus hojas, directamente sobre el comal. Deja que los tamales se doren 2 minutos de cada lado. Desenvuelve los tamales y córtalos en trozos pequeños.
5. Añade las calabacitas a la sopa y deja cocer por 3 minutos o hasta que estén tiernos.
6. Para servir, coloca los trozos de tamales en los tazones para sopa y vierte la sopa caliente sobre ellos





UCHEPOS

Estos tamales pueden servirse como dulces o salados.

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 – 3 horas

Ingredientes:

- 10 Elotes blancos, desgranados
- ¾ taza Harina instantánea de maíz
- 8 cda. (113g) Mantequilla vegetal, temperatura ambiente
- 2 cda. Azúcar granulada
- 1 cdta. Sal
- 1 cdta Polvo para hornear

Preparación:

1. Con un cuchillo grande, corta los extremos de las mazorcas de maíz. Retira con cuidado las hojas de maíz procurando no romperlas y colócalas en un recipiente con agua tibia. Enjuaga el elote y desgránalo. Reserva una taza de los granos de maíz para usar después.
2. Coloca el resto de los granos de maíz, harina instantánea de maíz, mantequilla vegetal, azúcar, sal y polvo de hornear en el procesador de alimentos y procesa por aproximadamente 1 minuto o hasta formar un puré espeso. Transfiere el puré a un tazón grande y agrega la taza de elote que reservaste.
3. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
4. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
5. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
6. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
7. Coloca el tamal en la vaporera verticalmente, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso

hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.

8. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Sirve estos tamales con [crema de almendras](#) y [salsa de tomate](#).

Si vives en México, omite la harina instantánea de maíz en esta receta. El elote mexicano es tan alto en almidon que no necesita harina para mantener unida la mezcla. Si ves que tu mezcla está muy líquida, agrega 1 -2 cdas. de harina instantánea de maíz.



DULCES



TAMALES DE CHOCOLATE

Estos tamales son los favoritos de mi hijo. Están llenos de chispas de chocolate y nuez. ¡Son realmente irresistibles!

Porciones: 18 – 24 tamales

Tiempo: 2 ½ horas

Ingredientes:

- 1 taza (226 g) Mantequilla vegetal, a temperatura ambiente
- 1/3 taza Azúcar, granulada
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz (Maseca)
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 1 cdta. Sal
- 1 ½ tazas (2 ½ tabletas) [Chocolate de mesa](#), molido
- ½ cdta. Canela. Molida
- 2 tazas Leche de almendra, sin azúcar, tibia
- 2 tazas Agua, tibia
- ½ taza Nuez, finamente picada
- 2 tazas Chispas de chocolate semi-amargo
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. Corta el chocolate de mesa en trozos pequeños y muélelo en el procesador de alimentos hasta obtener un polvo. Si no tienes procesador de alimentos, puedes rallar el chocolate con un rallador de cocina.
3. **[Para preparar la masa](#)**, bate la mantequilla y el azúcar por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, hasta que la mantequilla duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el chocolate de mesa molido, la canela, el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la mantequilla.
4. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y luego agrega la leche de almendras. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el agua. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia.

5. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
6. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
8. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
9. Coloca de 5-10 chispas de chocolate y una pizca de nueces picadas en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
10. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la harina instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solo $\frac{3}{4}$ de taza de leche de almendra. Para sustituir la mantequilla vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE FRESA

Porciones: 18 – 24 tamales

Tiempo: 2 ½ horas

Ingredientes:

- 2 tazas Fresas, cortadas en trozos
- 2 tazas Leche de almendra, tibia
- 1 cup (226g) Mantequilla vegetal, temperatura ambiente
- 1/2 taza Azúcar, granulada
- 1.5 cda. Polvo para hornear
- 1 cda. Sal
- 4 tazas (510g) Harina instantánea de maíz (maseca)
- 1 taza Agua, tibia
- 1 ½ taza Mermelada de fresa
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. Licua 2 tazas de leche de almendra con 1 taza de las fresas cortadas hasta que la mezcla esté completamente líquida.
3. **Para hacer la masa**, bate la mantequilla y el azúcar por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, hasta que la mantequilla duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el polvo para hornear y la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la mantequilla.
4. Agrega la mitad de la harina instantánea de maíz y luego agrega la mezcla de leche de almendras con fresa. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la harina instantánea de maíz y el agua. Añade la taza restante de fresas cortadas y bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia.
5. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.

6. Retira las hojas de maíz del el agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
7. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo de la vaporera con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
8. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
9. Coloca 1 cucharada de mermelada de fresa en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
10. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la harina instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solamente 3/4 taza de leche de almendra. Para sustituir la mantequilla vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE PIÑA Y COCO

Estos son los mejores tamales dulces de todo el libro. La harina de arroz les da una textura ligera y el aceite de coco los hace realmente sabrosos.

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 ½ horas

Ingredientes:

Masa

- 1 taza (226g) Aceite de coco, temperatura ambiente
- 2 tazas (255g) Harina instantánea de maíz
- 1 ¾ taza (255g) Harina de arroz
- ½ taza Azúcar, granulada
- ½ cdta. Sal
- 1 ½ cdta. Polvo para hornear
- 2 tazas Leche de almendra, tibia
- ½ taza Agua, tibia
- ½ taza Jugo de piña
- ¼ taza Piña en trocitos, fresca o en lata

Relleno

- 2 tazas Piña en trocitos, fresca o en lata
- ¾ taza Coco, rallado, sin endulzar
- 30 Hojas de maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer la masa** bate el aceite de coco, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, por un minuto. Agrega el azúcar, el polvo para hornear, la sal y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en el aceite de coco.
3. En un tazón grande combina la harina instantánea de maíz con la harina de arroz. Agrega la mitad de mezcla de harina instantánea/harina de arroz al aceite de coco y luego agrega la leche de almendras, bate para incorporar. Una vez que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la mezcla de harina instantánea/harina de arroz, el agua, ½ taza de jugo de piña y ¼ de taza de piña en trocitos. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia.
4. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
5. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
6. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla.

Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.

7. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
8. Coloca 1 cda. de trocitos de piña y una pizca de coco rallado en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
9. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
10. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Sirve los tamales con trozos de piña y coco rallado. Si deseas hacer estos tamales con masa fresca, reemplaza la masa instantánea con 900g de masa fresca y utiliza solamente 3/4 taza de leche de almendra. Para sustituir el aceite de coco utiliza 226g de mantequilla vegetal. Para tamales sin grasa utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



TAMALES DE ZARZAMORA

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 ½ horas

Ingredientes:

- 907g Masa fresca, para tortillas
- 1 taza Agua
- 907 g + 1 taza Zarzamoras, frescas o congeladas
- 2 tazas Azúcar, granulada
- ½ cda. Sal

- 30 Hojas de Maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. Coloca los 907g de zarzamoras en la licuadora y licúa muy bien. Cuela el puré y resérvalo para usar después.
3. **Para hacer la masa**, coloca la masa fresca en un tazón grande, agrega el agua tibia y mezcla con las manos para disolver la masa.
4. Coloca la masa en una olla mediana y prende a fuego medio. Deja cocer la mezcla, revolviendo constantemente, durante unos 5 minutos. No dejes que la mezcla llegue a hervir.
5. Una vez que empiece a espesar, agrega el puré de zarzamora y el azúcar y dejar cocer durante 5 minutos más. La mezcla debe tener la consistencia de una masa para pastel espesa. Retira del fuego y deja enfriar.
6. Retira las hojas de maíz del el agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.
7. **Para preparar la vaporera**, llena con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.

8. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
9. Dobla la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
10. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
11. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Sirve los tamales con zarzamoras frescas y espolvoréalos con azúcar glas, o también los puedes servir con crema batida de coco.



TAMALES DE LIMÓN

Porciones: 18-24 tamales

Tiempo: 2 – 3 horas

Ingredientes:

- 1 taza (226 g) Mantequilla vegetal, a temperatura ambiente
- 1 taza (200g) Azúcar, granulada
- 907 g Masa fresca
- 1 ½ cda. Polvo para hornear
- 1/2 cda. Sal
- 2 cda. Ralladura de limón
- ½ taza Leche de almendra, sin endulzar, tibia
- 30 Hojas de Maíz, secas

Preparación:

1. Remoja las hojas de maíz en agua caliente, en una olla grande o en el fregadero de la cocina. Coloca un plato sobre las hojas para sumergirlas completamente en el agua. Deja remojando por una hora.
2. **Para hacer la masa**, bate la mantequilla y el azúcar por 3 minutos, a velocidad media-alta con una batidora eléctrica, hasta que la mantequilla duplique en volumen y esté esponjosa. Agrega el polvo para hornear, la sal y la ralladura de limón y bate durante 1 minuto hasta incorporar todo en la mantequilla.
3. Agrega la mitad de la masa fresca y luego agrega la leche de almendras. Después de que la mezcla esté completamente incorporada, agrega la otra mitad de la masa fresca. Bate a baja velocidad, hasta que se mezcle bien. Debe tener la consistencia de una masa de pastel un poco espesa. Si es necesario, añade más agua hasta que llegue a esa consistencia.
4. Para tamales más ligeros, deja reposar la masa durante una hora en el refrigerador. Retira la masa del refrigerador y vuélvela a batir, añade el líquido necesario para llegar a la consistencia que tenía antes.
5. Retira las hojas de maíz del agua y deja escurrir sobre toallas de papel. Selecciona las hojas más grandes para envolver los tamales y las pequeñas para cubrir el fondo de la vaporera.

6. **Para preparar la vaporera**, llena el fondo con agua, asegurándote que el agua no esté tocando la rejilla. Cubre la rejilla y los lados de la vaporera con hojas de maíz.
7. **Para envolver los tamales**, corta 24 tiras finas de las hojas de maíz, más o menos del grosor de un lápiz. Toma una de las hojas y seca el exceso de agua con una toalla de papel. Coloca la hoja sobre tu mano con el lado liso hacia arriba. Unta 2-3 cucharadas de la masa (6 mm de grosor) sobre la hoja de maíz, formando un cuadro de 8 x 8 cm. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
8. Dobra la hoja de maíz a lo largo, de manera que los dos lados de la hoja de maíz estén tocando, esto hará que la masa rodee el relleno, envuelve el resto de la hoja alrededor del tamal. (Si la hoja es demasiado pequeña, dobla uno de los lados a lo largo hacia el centro y luego dobla el otro lado hacia el centro cerrando el tamal.) Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta. Amarra el tamal con una tira de hoja de maíz para sujetar la parte inferior del tamal.
9. **Coloca el tamal en la vaporera verticalmente**, con la parte abierta del tamal hacia arriba. Repite este proceso hasta que se termine la masa y todos los tamales estén en la vaporera. Cúbrelos con más hojas de maíz. Si la vaporera no está llena, puedes llenar los espacios vacíos con más hojas de maíz. Tapa la olla y pon a hervir el agua de la vaporera. Una vez que hierva el agua baja a fuego medio y cuece por 40 minutos. Revisa los tamales, si la hoja se desprende fácilmente del tamal es que ya están listos. Si no se desprende fácilmente vuelve a cocer por 10 minutos más.
10. Retira la olla del fuego y deja reposar tapada durante 10 minutos. Destapa y deja enfriar los tamales en la olla por lo menos 1 hora. No te alarmes si los tamales parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfrían, cambiará la consistencia.

Notas del Chef

Si deseas hacer estos tamales con harina instantánea, reemplaza la masa fresca con 4 tazas de harina instantánea y aumenta la leche de almendras a 4 tazas. Para sustituir la mantequilla vegetal se puede utilizar 226g de aceite de coco. Para tamales sin grasa, utiliza 226g de calabaza de castilla cocida sin azúcar.



APÉNDICE

Esto es para todos aquellos obsesionados con la ciencia de la gastronomía como yo. Les dejo una tabla de proporciones para hacer la masa de los tamales. Puedes hacer cualquier variedad de tamales siguiendo esta tabla como pauta.

Tamales Hechos Con Harina Instantánea

Porciones: 18 a 24 tamales

Grasa (manteca vegetal/ aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla vegetal/puré de calabaza)	Harina instantánea de maíz	Polvo para hornear	Sal	Líquido
226g	510g	1 ½ cda.	1 ½ cda.	4 tazas

Tamales Hechos con Masa Fresca

Porciones: 18 a 24 tamales

Grasa (manteca vegetal/ aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla vegetal/puré de calabaza)	Masa fresca	Polvo para hornear	Sal	Líquido
226g	907g	1 ½ cda.	2 cda.	¾ taza

Para hacer tamales dulces, reduce la sal a 1 cda. y agrega entre ½ - 1 taza de azúcar a las proporciones de la tabla.

La cantidad de líquido necesario para las recetas puede variar, de acuerdo a la humedad y altura sobre el nivel del mar del lugar donde vives. Empieza con la cantidad que viene en la receta, pero ajusta el líquido de acuerdo tus necesidades. Sin importar que tipo de líquido utilices para hacer los tamales, asegúrate que esté tibio.

SOBRE LA AUTORA

Dora es el fundadora, chef y fotógrafa del blog Mi Mero Mole y Dora's Table. Nació y creció en México y es graduada de The Culinary Institute of America en Nueva York. Decidió cambiar su estilo de vida y adoptar una dieta vegana para recuperar su salud. Le apasiona enseñar a otros los beneficios de llevar una dieta basada en plantas, al igual que busca preservar la riqueza de las distintas cocinas regionales de México sin participar en el maltrato animal .



Puedes encontrar más de mis recetas en [Mi Mero Mole](#) o si hablas inglés en [Dora's Table](#).

GRACIAS

¡Pensé que este proyecto sería rápido y fácil, pero me equivoqué! Quiero agradecer a mi familia por todo su apoyo, paciencia y por lavar los trastes una y otra vez. A mi familia en México por todo su entusiasmo y por ser siempre mi inspiración. A mi hermana Gaby Ramírez de Sanmiguel por ser tan generosa con su tiempo al ayudarme a editar el libro y corregir mi pésima ortografía. Finalmente te quiero dar gracias a ti, querido lector, por comprar este libro, por todo tu apoyo y comentarios en el blog, pero más que nada por tu compasión hacia los animales y tu compromiso a vivir una vida sana.
