

TAMALES DE VERDURAS Y POLLO

Ingredientes:

- 4 tomates huaje rojos
- 2 dientes de ajo
- 2 ½ c de comino molido
- 1 ½ C de consomé de pollo en polvo Knorr Suiza
- 1/2 kg de Maseca
- 315 gms de mantequilla con sal derretida (3 ½ barras de 90 gms)
- 5 piezas de muslos y pierna de pollo cocidos en agua , deshebrada la carne (guardar el caldo para la masa)
- 350 gms de zanahorias ralladas ó picadas
- 400 gms de calabacitas ralladas ó picadas
- 3 elotes desgranados (crudo)
- 1/2 manojo de acelgas picada
- ½ pimiento morrón verde picado
- ½ manojo de cilantro picado
- ½ cebolla chica picada
- 125 gms de queso asadero rallado
- 125 gms de queso panela rallado
- 125 gms de queso chedda, rallado
- Papel aluminio en cuadros de 10 por 9 pulgadas (25 por 23 cms)

Preparación:

1. El tomate se licúa junto con los ajos , el comino y el knorr suiza. Se agrega esta salsa a la maseca en polvo. Se le adiciona tambien la mantequilla derretida. Se prepara la masa agregando caldo suficiente donde se coció el pollo. Debe quedar una masa suave como para tortillas.
2. Se le agrega a la masa zanahoria, calabaza, elote, acelga, morrón, cilantro, cebolla, quesos y carne de pollo . Se mezcla todo. Se prueba para ver si está bien de sal y en caso necesario se le agrega un poco. Esto dependerá de lo salado que vengan los quesos.

3. Para formar los tamales se pone $\frac{1}{2}$ taza de mezcla en cada cuadro de aluminio y se dobla el papel hacia adentro por los cuatro lados a formar un paquete, sellando muy bien las orillas. Se acomodan los tamales sobre una rejilla, en una vaporera con agua hirviendo abajo y se cuecen por 2 horas aprox. Se saca un tamal para ver si ya está bien cocido y se despega del papel.

Notas:

El pollo se puede sustituir por $\frac{1}{2}$ kg de carne de puerco cocida y deshebrada.

Si los tamales se desean vegetarianos, se omite la carne.

En lugar del papel aluminio los tamales se pueden hacer en hoja para tamal.

Salen 30 piezas aproximadamente.

