

PULPA DE TAMARINDO SIN AZÚCAR (De Dieta)

Ingredientes:

- 250 gms de Tamarindo
- 2 cucharitas de sal
- 3 sobrecitos amarillos de azúcar de dieta (Splenda)
- 4 Chiles Guajillos
- 4 Chiles de árbol

Preparación:

1. Se pelan los tamarindos de cáscara y se le quitan las hebras. Se enjuagan.
2. Se ponen los tamarindos en una olla y se cubren a que apenas se tapen con agua, se ponen a hervir durante 20 minutos aproximadamente hasta que esté muy suave el tamarindo. Se retira la olla de la lumbre y para quitarle las semillas se puede hacer de varias maneras. Una es usando el machacador de frijoles presionando los tamarindos para que suelten la semilla.
3. Otra forma es dejar enfriar los tamarindos y retirar la semilla con la mano. Otra forma es usar la Thermomix, con giro a la izquierda, velocidad 4 durante algunos 10 segundos para posteriormente retirarle toda la semillas.
4. Mientras se cuece el tamarindo, se preparan los chiles. Se les quita rabo y semillas y se cortan en trozos de 3-4 cms. Se ponen los chiles en un sartén y se calienta suavemente durante 3 a 4 minutos a que se caliente y suelte su aroma. No se debe de tostar para que no amargue. Se deja enfriar y se muele en la licuadora hasta lograr un polvo fino.

5. Ya que los tamarindos no tienen hueso se ponen a moler en la licuadora junto con la sal, los sobrecitos de azúcar y 2 Cucharadas de polvo de chiles hasta que quede muy tersa.

6. Se sirve con fruta o verdura.

7. Rinde 3 tazas de pulpa

