

TAMALES VEGETARIANOS

La Guadalupeana
Assured Quality Since 1945

RINDE 12 TAMALES

INGREDIENTES

Relleno

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana, picada
- 2 Dientes de ajo, finamente picados
- 1 Pimiento morrón rojo, en cubos
- 1 Calabacita, en cubos
- 1 Taza de champiñones, picados
- 1 Taza de espinacas frescas
- 1 Cucharadita de comino
- 1 Cucharadita de paprika ahumada

- ½ Cucharadita de sal (o al gusto)
- ½ Cucharadita de pimienta negra

Opcional

- 1 Taza de queso oaxaca o monterey jack rallado



PREPARATION

Tamales

- 1 Paquete de masa premezclada con chile de la guadalupana
- 1 Taza de caldo de verduras (si es necesario ajustar la consistencia de la masa) 20-25 Hojas de maíz (remojadas en agua tibia por 30 minutos)

Preparación de las hojas de maíz

- Remoja las hojas de maíz en agua tibia durante al menos 30 minutos hasta que estén suaves y flexibles.
- Escurre y seca con cuidado antes de usarlas para armar los tamales.

Preparación del relleno

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio.
2. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
3. Agrega el pimiento morrón, la calabacita y los champiñones. Cocina de 5 a 7 minutos, hasta que estén tiernos.
4. Incorpora las espinacas, el comino, la paprika ahumada, la sal y la pimienta. Cocina hasta que las espinacas se marchiten. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
5. Si lo deseas, mezcla el queso rallado en el relleno.

Cómo armar los tamales

1. Coloca una hoja de maíz suavizada sobre una superficie limpia.
2. Extiende 2-3 cucharadas de masa uniformemente sobre la parte ancha de la hoja, dejando aproximadamente 2.5 cm libres en los bordes.

3. Coloca 1-2 cucharadas del relleno en el centro de la masa.
4. Dobra los lados de la hoja sobre el relleno y luego dobla la parte inferior hacia arriba.

Cocción de los tamales

1. Llena una olla grande o tamalera con agua, asegurándote de que el nivel esté justo debajo de la rejilla vaporera.
2. Coloca los tamales de pie en la olla, con el lado abierto hacia arriba. Cubre con un paño húmedo y la tapa.
3. Cocina al vapor durante 45-60 minutos a fuego medio. Revisa ocasionalmente que no le falte agua a la olla.
4. Los tamales estarán listos cuando la masa se despegue fácilmente de la hoja de maíz.

Sirve y disfruta

- Deja enfriar los tamales unos minutos. Sirve con salsa verde o roja y un poco de crema.

Consejos

- Para un sabor extra, agrega rajas de chile poblano asado o granos de elote al relleno.
- ¡Estos tamales se congelan muy bien! Para recalentarlos, utiliza vaporera o microondas con una servilleta de papel húmeda.

Disfruta de tus deliciosos tamales vegetarianos con la masa perfectamente sazonada con chile de la guadalupana: ¡practicidad y tradición en un solo platillo!