



TAMAL DE CHAYA

Rinde para 16 porciones

Ingredientes

- 1 kg de masa de MASECA tamal
(450 g de harina MASECA tamal y 550 g de agua)
- 2 tazas de hojas de chaya, cocidas y picadas
- 3/4 de taza de caldo de res caliente + 1/2 taza de caldo frío
- 200 g de manteca derretida y caliente
- 1/4 de taza de cilantro picado
- Sal al gusto
- Cuadros de hojas de plátano de 40x60cm
- 1 kg de jitomate
- 1/2 cebolla blanca troceada
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles serranos
- 1/4 de taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Guarnición

1 taza de queso doble crema chiapaneco desmoronado.

Modo de preparación

- 1) Mezcla en un recipiente la masa con la chaya, el caldo caliente, la manteca, el cilantro y sal.
- 2) Bate con la mano hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y obtén una masa homogénea. (Este tamal no requiere un tiempo prolongado de batido, sólo debes mezclar enérgicamente hasta que los ingredientes queden incorporados)
- 3) Divide la masa en 4 partes y envuelve cada una en 1 cuadro de hoja de plátano asada (también puedes hacer tamales individuales dividiendo la masa en 16 porciones y envolviendo cada una en hojas de plátano).
- 4) Cuece los tamales en una vaporera a fuego alto por 1 hora a partir de que el agua hierva
- 5) Apaga el fuego y deja reposar durante 20 minutos
- 6) Sirve los tamales calientes, ábrelos, báñalos con salsa roja y espolvoréalos con el queso

Tip

Blanquear es una cocción de corta duración en abundante agua hirviendo, va desde unos segundos a dos minutos, dependiendo del ingrediente a cocinar. Esta técnica precisa de un rápido enfriamiento en agua helada para detener la cocción del alimento. Al blanquear los vegetales, en este caso las hojas de **Chaya**, evitamos que se oscurezcan, pierdan textura, aromas y vitaminas bloqueando las encimas interiores que se liberan al cortar los vegetales.