Tamales de Calabacitas y Frijoles Negros

¿Tamales sin manteca o grasa? ¡Si es posible! En esta receta inspirada en un tamal prehispánico la masa se mezcla con puré de calabaza sin endulzar y los tamales se rellenan con un guiso de calabacitas, frijoles negros y ajonjolí.

About the Recipe

127 Calories · 4 g Protein · 3 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 18 a 24 Servings

- 1/2 cebolla blanca, finamente picada
- 3 dientes ajo, finamente picados
- 2 calabacitas, grandes, cortadas en cubos
- 1 1/2 tz / 258 g frijoles negros, cocidos, escurridos
- 1/3 tz / 47 g ajonjolí, tostado y molido
- 1 tz / 226 g puré de calabaza, sin endulzar
- 4 tz / 510 g harina nixtamalizada de maíz (Maseca)
- 1 1/2 cdta. polvo para hornear
- 1 cda sal
- 4 tz / 944 ml caldo de vegetales o agua
- 30 hojas de maíz para envolver

Directions

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 (59 ml) ¼ taza de agua 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 a 4 minutos o hasta que estén tiernas. Añade los frijoles y el ajonjolí molido y mezcla bien. Deja cocer por un minuto más. Sazona al gusto 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 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. 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.
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, 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 1 a 2 cucharadas de la masa sobre la hoja de maíz. Deja un borde de al menos 2 cm. de cada lado del cuadro.
8. 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.
9. Dobla la parte de la hoja donde se acaba la masa, esto cerrará el tamal dejando la parte superior abierta.
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 deja cocer 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. No te alarmes si los tamales si parecen que están crudos o muy suaves. A medida que se enfríen, cambiará la consistencia.
12. Colocar el tamal en una bandeja o plato y adornar con parte del relleno.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 127
Grasa: 2 g
Proteínas: 4 g
Carbohidratos: 24 g
Fibra: 3 g
Calcio: 120 mg
Vitamina C: 4 mg