Tamales de acelga



Ingredientes

Hoja de plátano:
Cebolla: 1/2 Unidad
Clavo De Olor:
Ajo: 1 Diente
Yogurt: 3 g
Acelga: 5 Hojas
Sal: A gusto
Harina de Maíz: 3 g
Tomates: 4 Unidades
Polvo para hornear: 1 cdita.
Canela En Polvo:

Preparación de la Receta

- Para comenzar
- Cortamos los manojos de acelga
- Luego, molemos el *jitomate* con el diente de *ajo* y el trozo de *cebolla* en una licuadora
- Sofreímos la salsa en una sartén con aceite de oliva durante 5 minutos hasta que el *jitomate* se torne rojo intenso
- Agregamos las acelgas picadas, sazonamos con sal y dejamos cocinar hasta que se evapore un poco el líquido.
- Luego, mezclamos la *harina* de maíz, el polvo de hornear y el cuarto de cucharadita de sal en un tazón
- Agregamos el *yogur* de a poco, mezclamos e incorporamos con una pala hasta obtener una masa espesa
- Si hace falta, agregamos un poco más de *harina* de maíz.
- Por otro lado, calentamos las hojas de *plátano* sobre el comal para que se tornen flexibles y cortamos.
- Untamos las hojas de acelga que reservamos con una cucharada de la masa, rellenamos con un poco de acelgas en salsa y envolvemos como tamales con la acelga cruda
- Envolvemos cada tamal de acelga en hojas de *plátano*.
- Colocamos una capa de hojas de *plátano* en la parte baja de la vaporera
- Luego, ponemos los tamales parados, recargados uno sobre otro dentro de la vaporera formando una pirámide
- Cocinamos al vapor durante aproximadamente una hora o una hora y media hasta que se desprendan de la hoja

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tamales-de-acelga