

# Tamales de frijol negro con hoja santa y verduras fermentadas



Tiempo de preparación: 120 Min

## Ingredientes

### Ingredientes para la masa

Masa de nixtamal: 1 Kilo

Manteca de puerco: 1 Taza

Caldo De Pollo: 1 Taza

Sal: Cantidad necesaria

### Ingredientes para los tamales

Hoja Santa: 12 Unidades

Chiles y verduras fermentados tipo escabeche:

Frijoles negros molidos: 2 Tazas

## Preparación de la Receta

### Para preparar la masa

- Coloca la masa en un tazón o batea y bate a mano, incorporando poco a poco el caldo de *pollo* tibio, la *manteca* de *puerco* y sal al gusto, hasta que la masa esponje.

### Para preparar las hojas de plátano

- Remueve las fibras centrales y pasa las hojas de *plátano* sobre la lumbre de la estufa hasta que cambien a un verde más tierno y se vuelvan flexibles
- Reserva.

### Para preparar los tamales

- Coloca cada hoja santa sobre la mesa
- Unta con una capa delgada de masa, dando forma de rectángulo
- Embarra sobre la masa un poco de frijoles negros refritos y espolvoreé con *chía* al gusto, *añade* un poco de chiles y verduras en escabeche fermentado
- Enrolla la hoja santa y envuelve cada una en un cuadro de hoja de *plátano*, amarrando con tiras de hojas de *plátano*.
- Coloca los tamales en forma de pirámide dentro de una vaporera
- Cuece al vapor durante una hora a hora y media (el tiempo depende del grosor de los tamales) hasta que al probar estén cocidos.

## Para preparar el plátano macho

- Retira la cáscara, corta en rodajas y fríe con aceite de oliva hasta que estén cocidas las rodajas
- Sirve los tamales calientes
- Pon encima unas rodajas de *plátano* macho y más chiles y verduras fermentados tipo escabeche.
- **Podes ver la receta de Chiles y verduras fermentados aquí** [Chiles y verduras fermentados tipo escabeche](#)

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/tamales-de-frijol-negro-con-hoja-santa-y-verduras-fermentadas>