



CORUNDAS DE POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 592 kcal • Proteínas 29 g • Grasa 28 g • Fibra dietética 8 g • Colesterol 55 mg

INGREDIENTES

(6 raciones = 12 tamales)

- 1 kilo de masa de nixtamal (para tortillas)
- 750 g de jitomates asados
- 3 chiles poblanos (300 g) asados, pelados y en rajas
- ½ cebolla (120 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ½ kg de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 60 g de queso fresco rallado
- 12 hojas de la planta de maíz (si no las encuentras, sustitúyelas por hoja de plátano)
- La cáscara de 8 tomates verdes
- 2½ cucharadas de polvo para hornear
- 250 g de margarina baja en grasa (light)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 6 cucharadas de media crema (60 ml)
- 1 pizca de tequesquite
- ½ taza de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, hierva las cáscaras de tomate en una taza de agua junto con un pedacito de tequesquite. Reserva.
2. Cuece el pollo con un poco de sal, un trozo de cebolla y un ajo. Retira y corta en cubitos.
3. En un tazón grande, coloca la masa y ponle sal al gusto. Cuela el agua donde herviste las cáscaras de tomate, incorpórala poco a poco y bate.
4. Aparte, bate la margarina hasta que esponje y ve incorporando la masa lentamente sin dejar de batir. Una vez esponjada, añade el polvo para hornear y vuelve a batir. Verifica la sazón de la masa.
5. Limpia bien las hojas de maíz y corta los extremos duros. Divide la masa en 12 porciones y forma unas bolas, rellénalas con los trocitos de carne y colócalas sobre las hojas de maíz.
6. Envuelve las corundas de tal manera que queden como triángulos. Colócalas en una vaporera con hojas en la parte baja para que no se mojen. Cuece entre una hora y hora y media aproximadamente, o hasta que la masa se desprege con facilidad de la hoja.
7. Mientras se cuecen las corundas, muele los jitomates asados con el diente de ajo y la cebolla restante. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe las rajas; incorpora el jitomate molido y sazóna al gusto.
8. Sirve las corundas bañadas con la salsa de rajas y adorna con un poco de crema y queso fresco rallado.