TAMALES DE AYOCOTE

En colaboración con:

Ruta De La Milpa

COCINA RURAL MEXICANA

En el recorrido de la Ruta de la Milpa, del chef Jorge Córcega, podrás conocer las riquezas naturales, tradiciones y sabores de la alcaldía Milpa Alta, en la CDMX, y aprender a elaborar nixtamal, tortillas de maíz blanco, rojo o azul y tamales de ayocote.

Fotos: José Rodríguez Magos

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de masa de nixtamal
- 1 kg de ayocotes cocidos con tequesquite y molidos con una pizca de anís
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal de mesa
- Hojas para tamal

UTENSILIOS

- Vaporera
- Trapo

Tiempo de elaboración: 2 horas
Costo: $95.99
Rendimiento: 50 a 60 tamales
Caducidad: 1 semana

Ayocote

El más grande de los frijoles de México, del que existen muchas variedades. Miden desde 2 cm de largo. Los hay de colores morado, café, rojo y pintos, según la región.

PROCEDIMIENTO

1 Agrega la mitad de la manteca a los ayocotes molidos y reserva.

2 Amasa el nixtamal con el resto de la manteca, sal y el polvo para hornear.

3 Extiéndelo a medio centímetro de grosor.

4 Unta los ayocotes molidos sobre el nixtamal extendido.

5 Enrolla todo.

6 Corta con tu mano usando el tamaño de tu puño para la medida del tamal.

7 Envuélvelos con las hojas para tamal.

8 Cuécelos al vapor durante 1 hora*.

* Coloca un trapo encima de los tamales antes de tapar la vaporera. Para saber que ya están listos, las hojas deben despegarse sin trabajo.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO