

COCINANDO  
en  
Comunidad

# Recetario de la Comunidad

La comunidad Haderej tambien cocina

Comunidad Netzarita



של הדר

Ha Deréj



## ***Tamales de Chipilin***

Conocido en Oaxaca como Chepil y en Tabasco y Chiapas como Chipilin. Está pequeña hoja que en sus ramas viene de tres en tres, contiene niveles altos de minerales como hierro, calcio y magnesio. También contienen niveles altos de vitaminas del grupo B, incluyendo tiamina, niacina y riboflavina, además de vitamina C y beta caroteno. Las sopas (caldos) y tamales preparados con esta planta son consumidos para prevenir la anemia.

# Ingredientes

De 20-25 tamales ( dependiendo el tamaño).

## \*Salsa de mole

8 jitomates hervidos

6 Chiles anchos, pasilla o mulato desvenados y hervidos.

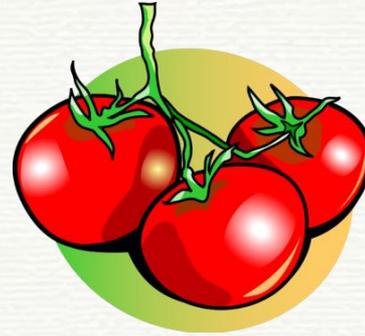
3 dientes de Ajo asado

2 cditas de comino en polvo

1 cditas de orégano en polvo

1/2 de cebolla asada( Licuar, freír y reservar)

Añadir 2 cajitas de mole preparado o 1/4 de mole en pasta de su preferencia.



# Ingredientes

De 20-25 tamales ( dependiendo el tamaño).

## \*Relleno

1 pollo entero cocido ( se reserva el caldo).

1/2 cebolla ch asada

1 diente de ajo asado

## \*Masa precocida

1/2 Kg de masa de maíz.

3/4 Kg. Harina para tamal en polvo ( marca maseca).

1cdita. de royal

2 cdas. de comino en polvo

1 taza 1/2 de aceite, de preferencia de oliva.

1 litro de caldo de pollo

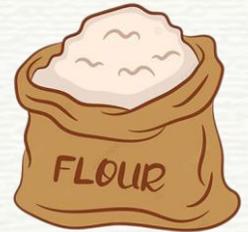
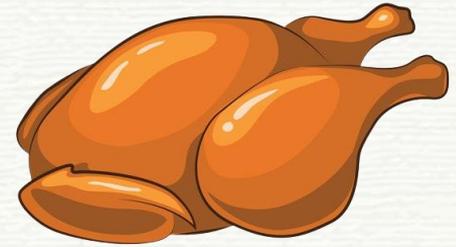
2 tazas de agua, para dar textura a la masa.

Sal al gusto ( tomar en cuenta que al hervir la cocción eleva el sabor.)

Hojas de chipilin despicado y cortadas en trocitos.

Hojas suficientes de plátano para envolver los tamales. ( Se cortan en rectángulos más grandes que la palma de la mano y se asan pasando las rápidamente por la hornilla de la estufa).

\* El chipilin se puede sustituir por acelga, espinaca, o chaya picada.

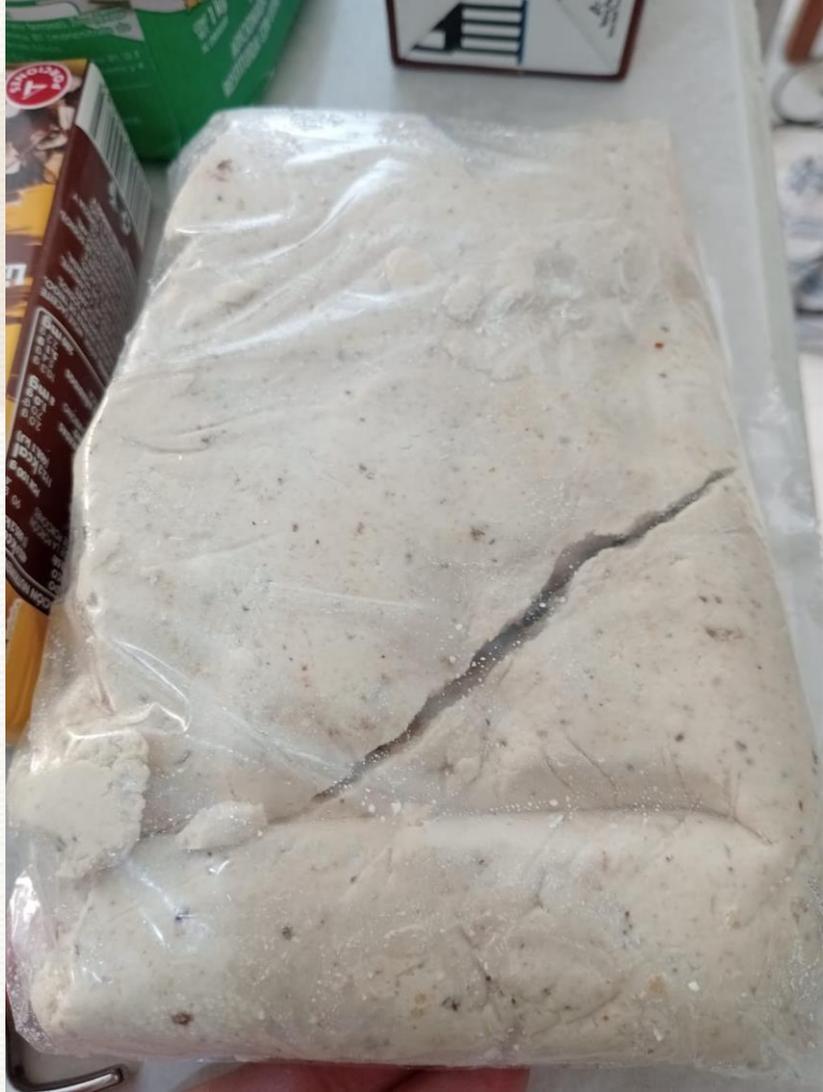


# Preparación

- Se pone a cocer el pollo en agua suficiente con el ajo asado, la cebolla y una pizca de comino.
- Una vez cocido se deshebra en trozos medianos y se reserva el caldo aparte, el pollo deshebrado se mezcla con la salsa de mole aparte.
- En un bowl se mezcla la masa y la harina de maíz, se agregan las hojas de chipilin despicadas, sal al gusto, comino en polvo y se revuelve bien, se añade el aceite y se mezcla lentamente con una pala de madera de preferencia.
- La mezcla de masas se coloca en la licuadora y se va añadiendo poco a poco el caldo de pollo y el agua y hasta que tenga la consistencia deseada. La mezcla de masas se coloca en una olla a fuego bajo y se va revolviendo con una pala de madera con fuerza, hasta que quede consistencia precocida ( Es importante bajar el fuego para evitar que se hagan grumos).













# Armado

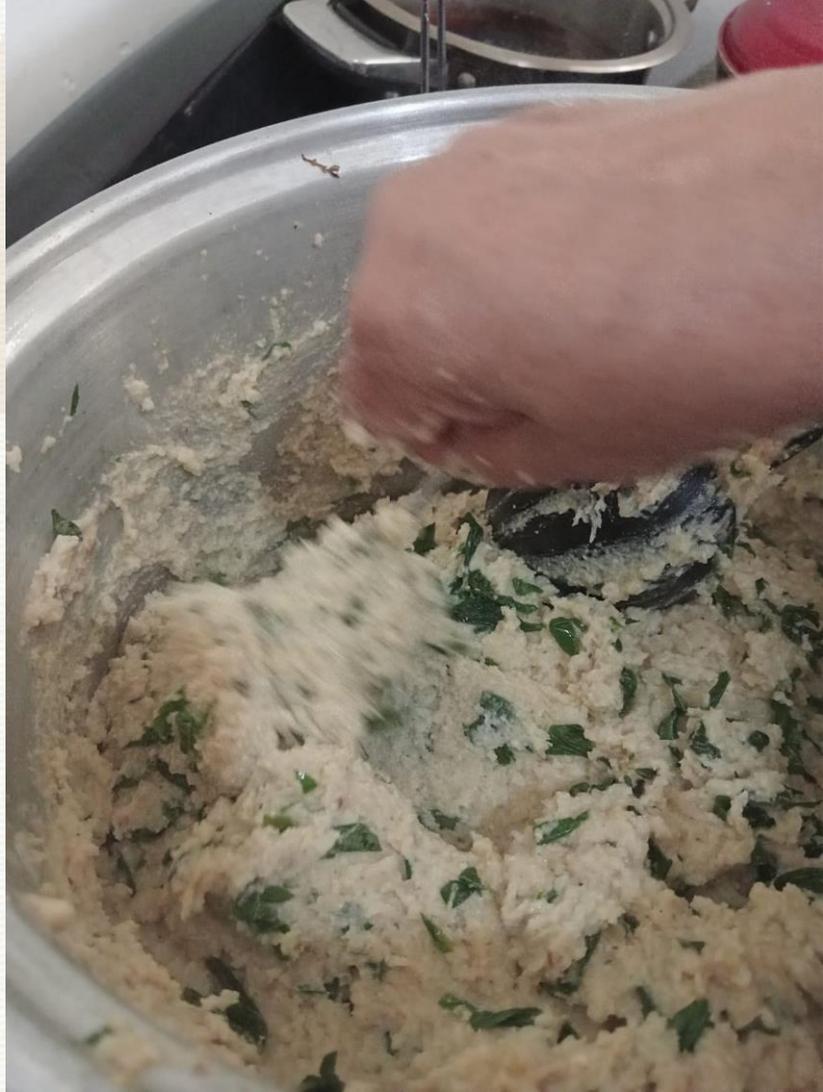
## \*Armado de tamales

Antes de iniciar, se coloca la vaporera con agua al nivel necesario ( que no toque los tamales) a hervir. Se coloca una porción de masa regular en la hoja de plátano, se rellena con salsa de mole y el pollo. Se envuelve y se van apartando.

Una vez armados los tamales se coloca en la olla una cama de hojas de plátano , para evitar que el agua toque los tamales y se van acomodando acostados al rededor de la olla tamalera.

Se cocinan durante 1 hora.

- A la media hora se checa nivel del agua y se puede añadir una taza de agua.
- Se cocinan durante 1 hora.\* A la media hora se checa nivel del agua y se puede añadir una taza de agua.
- A la hora de cocción se saca un tamal y se deja enfriar, para probar y ¡listo a disfrutar!
- Elaborado por Juanita Méndez Ávalos.
- El secreto de masa precocida es gracias a una cocinera de nombre Fabiola a quien da el honor.







# Buen Provecho



Compartiendo en comunidad



של הדרך

Ha Deréj