

# TÍPICO SALUDABLE



## TAMAL DE PIPIÁN

### Preparación



### Ingredientes

- 1 libra de papa colorada mediana
- 1 Tallo de cebolla larga
- 1 Cebolla cabezona o cebolleta
- 2 dientes de ajos
- Aceite vegetal
- Color o achiote
- Canela
- Maní
- 1 libra de papa colorada mediana
- 1 Tallo de cebolla larga
- 1 Cebolla cabezona o cebolleta
- 2 dientes de ajos
- Aceite vegetal
- Color o achiote
- Canela
- Maní



### Información

Los ullucos nos brindan 30% de carbohidratos, y nos proporciona 17% de proteínas

#### Preparación del Pipián:

Se lavan y se pican las papas en trozos circulares ni tan gruesos ni tan delgados, se pica la cebolla larga, la cebolla cabezona y se machaca el diente de ajo y se sofríen en una cucharada de aceite vegetal.

Se llevan las papas, a una olla grande a cocinar, añadiéndole solamente un vaso y medio (cafetero) de agua, y las cebollas previamente sofridas, la cucharada de color o achiote y una astilla de canela.

Mientras se cocinan las papas con los otros ingredientes, se licua una bolsa de maní con un vasito y medio de agua. Posteriormente, se agrega este maní molido a la olla en donde se cocinan las papas, las cuales ya deben presentar un aspecto parecido al puré.

Se continúan machacando las papas y triturándolas con una cuchara de palo, hasta que seque el puré completamente y tome una textura espesa.

#### Preparación del tamal de Pipián:

- Se cocina el maíz sin que quede muy blando, se escurre y después se muele, agregando manteca de cerdo, mezclando con agua hasta que quede homogénea.
- Se fríen en el aceite la cebolla las hierbas y los chorizos o carne de cerdo picado finamente, para después ser mezclado con el pipián.
- Se arman los tamales colocándole una porción de esa masa y encima una cucharadita del guiso de pipián mezclado anteriormente con las carnes
- Se envuelven cuidadosamente y se amarran con piola.
- Se cocinan al vapor en una olla con ameros y palitos, durante 30 minutos hasta que tenga consistencia la masa y no se quede pegada a la hoja.