



TAMAL TARASCO

Rinde 2 tamales familiares

INGREDIENTES

Para la masa

- 2 kg de masa de maíz
- 125 g de manteca de cerdo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- $\frac{1}{4}$ de kilo de crema natural
- Sal al gusto
- Dos lienzos de aproximadamente medio metro cada uno

Para el relleno

- 1 manojo de acelgas o espinacas troceadas
- 4 cucharadas de crema natural
- $\frac{1}{4}$ de kilo de queso fresco en trozos
- $\frac{1}{4}$ de kilo de queso Oaxaca rallado
- $\frac{1}{4}$ de kilo de jitomate o tomate verde
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Chiles serranos al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1** Preparamos nuestra masa integrando los ingredientes: manteca, polvo para hornear, crema y sal al gusto, reservamos.
- 2** Aparte, hervimos los jitomates o tomates verdes junto con los chiles y posteriormente licuamos con un trozo de cebolla y un diente de ajo.
- 3** La masa se extiende en un lienzo, previamente húmedo, procurando que la masa quede de un centímetro de grosor. Se repite el procedimiento para el otro tamal.
- 4** Se le agrega la salsa que licuamos, queso fresco, queso Oaxaca, las espinacas o acelgas y finalmente las cuatro cucharadas de crema distribuidas sobre las hojas.
- 5** Envolvemos, amarramos y cocemos a baño María en vaporera durante 30 minutos aproximadamente.
- 6** Se saca de la vaporera y se deja enfriar por unos segundos antes de abrirlo, se corta en porciones y se sirve acompañado de frijoles de la olla.



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



K'urhunda p'urhé

(T'irekua michoakani anapju)
Andangushintji stimani
k'urhunda márkuesiki

UÉTARHIKUA

Parhi tsírheri

- 2 kg tsírheri tsírirhi
- 125 g tamakua kúchirhi
- 2 lorhesi sapichu t'upurirhu niniratjarhakua
- ¼ kilu de cremani sesijashi
- Itukua eskasti shani tsitiaka
- Stimani k'áni enkasti terojkani ts'éritarakuaerhi k'eri mandani

Parhikja uiniarhtjani

- 1 uinikjuarhakjua acelgani ó espinakani újtakata
- 4 loreshi cremani ampjakitji
- ¼ kilu kéxu ch'ojpemakua újtakata
- ¼ kilu kéxu Oaxacaerhi kuirusi
- ¼ kilu tóma o tómari juki
- 1 tsurupsí arhukunskatani
- 1 sin ajusi
- K'auasi p'untsumiti eskasti ma na anenchakani

NENA UMANTHANI

1 Úmantani jacharhi stírerhi andakuntaniparhini jatsimani uétarhikuaampje, tamakua, t'upuri ninirhatjrhakjua, cremani ka itukua eskasti xani uekaka, ka patsani.

2 Támu, ninirhani tómaechani o tómari juki k'auasi jinkuni máрку ka tátsekua urhuni santitju tsurupsí ka ma sin ajushini.

3 Tsírerhini kóstani ma atachirhu, orheta sunuri, ts'émutjarhini stírerhini eska pjakarhakja sesku tepari. Ka mentjerhu makjueni uni máteru k'urhundani.

4 Jatsikuni urhukatja tómaeri, kéxu ch'ojpemakua, kéxu oaxakani, tsímatju espinacaechani o acelgaechani ka k'amarhukuani jamani tsímaechani t'ámu ioreshichani cremani etsakuparhini k'ánicharhu.

5 Irhini, ka jókuni ka ninirania suándajimpo porhechirhu ma ekuasti ka tempini jamberi.

6 P'ímani porhechirhu ka jurakjuni parhikja ts'irapjini andi máruuechani tsimandarhikuaechani orheta ka isi mítani, akuarhetani sángani ka k'épakueni pámbithaparhini t'átsini porhechirhu anapju jinkoni.



CGED-DEC



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR