



Tamal de quinua con pollo



Fuente: Mariluz Tiocona Condori, Asociación Wiñay Warmi
Recetario “El camino de la quinua”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **20 tamales**

Ingredientes:

Para el relleno

600 g de pechuga de pollo

½ taza de cebolla, picada
finamente en daditos

2 cdas de ajo molido

¼ de kg de aceitunas
negras

4 cdas de ají amarillo
molido

Sal

Orégano

Pimienta

Para la masa del tamal

1 kg de maíz blanco molido

½ kg de harina de quinua
molida

400 g de manteca de
cerdo

5 huevos

1 cda de polvo de hornear

1 taza de caldo de pollo,
aproximadamente

Sal

Preparación

- Inicie preparando el relleno. Para ello, cueza el pollo con sal, pimienta y ajos. Córtelo en trozos.
- Prepare un aderezo con el ajo, la cebolla picada, sal al gusto y aceite vegetal.
- Agregue el ají molido y dórelo. Luego incorpore el pollo en porciones para cada tamal y añada una mínima cantidad de caldo de pollo hasta que quede consistente.
- Para preparar la masa coloque en un tazón las harinas de quinua y de maíz pelado, el polvo de hornear y los huevos uno a uno, batiendo constantemente.
- Agregue la manteca y al final el caldo de pollo frío. Amase esta mezcla por 30 minutos hasta que esté uniforme.
- Remoje las hojas de maíz con agua tibia y escúrralas.
- Envuelva una porción de masa en las hojas de maíz, agregue el relleno, con su trozo de pollo y aceituna.
- Cierre los tamales en la forma tradicional y amárrelos con un hilo grueso.
- Cueza a fuego lento a baño María, por aproximadamente una hora.