



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Ingredientes

Banana leaf	30 unidades	Zanahoria	450 g
Hojas de banano	30 unidades	Col	450 g
Lazos de tamal	30 unidades	Ajo	60 g
Garbanzo, seco	500 g	Apio	40 g
Cebolla	330 g	Cilantro	20 g
Pechuga de pollo	300 g	Pimienta	5 g
<i>(cocido con especias)</i>		Pimentón picante	3 g
Costilla de cerdo	500 g	Sal de mesa	10 g
Pimiento rojo	440 g	Aceite de cocina	40 ml
Judías verdes	450 g		

Tamales de garbanzo

Costa Rica | Difícil | 2-3 horas | 8/10 raciones | Sopa



Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar
- ~ Sartén de acero inoxidable
- ~ Batidora de vidrio o de acero inoxidable



Pasos

Preparación de la masa

- 1 Cocinar los garbanzos con las costillas, 20 g de cebolla, 220 g de pimientos rojos picados, apio, ajo, agua y sal, hasta que la carne esté tierna (fuego medio). Guardar el caldo para posterior uso.
- 2 Retirar la grasa y los huesos de las costillas de cerdo. Mezclar todo.
- 3 Cortar en trozos y saltear la cebolla restante y los pimientos rojos en aceite caliente (120-140°C).
- 4 Mezclar con la mezcla de garbanzos, añadiendo 250 ml de caldo. Condimentar con pimiento picante. Dejar enfriar.

Preparación del relleno de carne

- 5 Cortar las judías verdes, las zanahorias y la col en tiras. Saltear hasta que estén tiernas. Añadir sal y pimienta.
- 6 Cortar la pechuga de pollo cocida y mezclar con las verduras. Condimentar con pimentón picante.

Preparación de los tamales

- 7 Preparar tamales con 80 g de pasta, 20 g de relleno y un adorno de cilantro en una hoja de banano limpia.
- 8 Envolver y atar en un lazo. Cocinar al vapor durante 30 minutos agua con sal.