

Receta de los **tamales de frijol con mole**

*Omar Vicente Guadarrama Fuentes y Mario Fernández Zarza **

* Licenciados en Gastronomía. Facultad de Turismo y Gastronomía, UAEM.
<gastromar_27@hotmail.com / lga1_mfz@hotmail.com>

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo: 1h 15 min

Ingredientes para mole

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Chile mulato	5	pza.
Almendra	12	g.
Nuez	10	g.
Avellana	10	g.
Piñón blanco	10	g.
Plátano macho	50	g.
Chocolate	25	g.
Cacahuete	13	g.
Ajo	1	diente
Pan tostado	10	g.
Ajonjolí	25	g.
Pasas	13	g.
Clavo de olor	2	pza.
Pimienta negra	4	pza.
Canela	6	g.
Tomillo	1	pza.
Laurel	1	pza.
Mejorana	1	pza.
Tortilla	33	g.
Azúcar	15	g.
Jengibre	5	g.
Aceite	c/s	L.

Ingredientes para tamales

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de maíz	25	g.
Frijol	187	g.
Manteca	125	g.
Polvo para hornear	2	g.
Sal	15	g.
<i>Totomoxtle</i> (hoja seca de maíz)	4	pza.

Procedimiento

Para los tamales

1. Cocer los frijoles en olla de barro durante una hora (deben quedar tiernos para evitar que se batan en los tamales).
2. Escurrir y moler los frijoles.
3. Batir la manteca con el polvo para hornear hasta que se torne a un color más claro.
4. Dividir la manteca en dos porciones de diferente tamaño (90 g y 35g aproximadamente).
5. Incorporar la porción mayor de manteca a la harina de maíz, batir hasta integrar todo y formar una masa.
6. Sazonar la masa al gusto.
7. Dividir la masa en cuatro porciones.
8. Colocar cada porción en una bolsa de plástico.
9. Con la ayuda de un rodillo estirar cada porción de masa y reservar en refrigeración.
10. Incorporar el resto de la manteca al frijol molido.
11. Batir hasta integrar y sazonar.
12. Dividir el batido de frijol y manteca en tres partes iguales.
13. Colocar cada porción en una bolsa de plástico.
14. Estirar cada porción y reservar en refrigeración.
15. Hidratar el *totomoxtle* en agua caliente.

16. Colocar agua en una olla tamalera hasta que llegue a ebullición.
17. Retirar las masas de la bolsa plástica (una por una conforme se ocupen).
18. Colocar una capa de masa de maíz como base, posteriormente una de frijol, alternar cada capa y continuar hasta terminar con las tres capas de frijol, por último cubrir con una capa de masa de maíz.
19. Escurrir el *totomoxtle*.
20. Cortar la masa de acuerdo al tamaño del tamal deseado.
21. Colocar cada porción en un *totomoxtle*, envolver y doblar la punta.
22. Colocar los tamales acostados dentro de la olla tamalera, taparla y dejarlos cocer por 1 hora 20 minutos, o hasta que se despeguen del *totomoxtle*.

Para el mole

1. Tostar el ajonjolí y reservar.
2. Calentar aceite en una cazuela.
3. Freír primero el ajo, posteriormente la cebolla, y así sucesivamente la almendra, la nuez, la avellana, el piñón, el plátano macho, el cacahuete, la tortilla, el chile mulato (previamente desvenado), las pasas, todos los ingredientes se fríen por separado.
4. Moler todo lo anterior junto con las hierbas de olor, el jengibre, el pan tostado, la pimienta, el clavo de olor, la canela y vaciar en la cazuela.
5. Calentar un poco de aceite en otra cazuela.
6. Sofreír la pasta molida.
7. Posteriormente agregar agua o caldo de pollo para diluir la pasta hasta espesar ligeramente.
8. Agregar el azúcar y el chocolate, hasta que se homogenice la mezcla.
9. Mover ocasionalmente para evitar que se pegue la preparación en la cazuela.
10. Dejar hervir y que se torne a una tonalidad oscura.
11. Sazonar al gusto
12. Mantener caliente hasta el momento de servir.

Para la presentación

1. Colocar un tamal en un plato y bañarlo con el mole como se muestra en la *imagen 1*.
2. Servirlo caliente.



*Imagen 1: Tamales de frijol con mole
Foto tomada por los autores.*



FICHA BIBLIOGRÁFICA:

Guadarrama-Fuentes, O. V. y Fernández-Zarza, M.
Receta de los tamales de frijol con mole.
Culinaria. Revista Virtual Gastronómica. México: Universidad Autónoma del Estado de México,
junio de 2010, núm. 06
<http://www.uaemex.mx/Culinaria/sexta_numero/art_04.pdf>.