

### MASA

Raya: a máquina ó a guayo  
4 libras de yautía blanca  
4 libras de yautía amarilla  
15 guineítos verdes  
1 libra de calabaza

Añade:

un par de cucharadas de aceite con achiote  
sal a gusto  
1/2 - 1 taza de leche de arroz para ablandar la masa

### RELLENO

En una olla grande:

4 ajíes  
4 hojas de recaó o un mazo de cilantro picado  
2 dientes de ajo

Añade:

2 tomates o una lata de tomates cocidos  
2 cucharadas de orégano  
1 cucharada de sal y pimienta a gusto  
1 pimiento verde o rojo  
1 cebolla  
1 taza de pasas  
1 taza de almendras picadas  
1 jarrito de aceitunas sin pepita y alcaparras

Añade:

1 lata una libra de garbanzos cocidos  
1 libra de carne de soya estilo carne molida

### PASTELES

Estira las hojas limpias en una mesa  
Córtalas en pedazos +/- de 12 pulgadas cuadradas  
Unta un poco de aceite con achiote en el medio de la hoja  
Pon una cucharada de masa y encima una de relleno  
Ajusta la cantidad de masa que usas para cada pastel  
para que al añadir el relleno y doblar la hoja no se te desborde  
Practica doblar cada pastel del mismo tamaño  
Aparéalos y átalos con cordel  
Cocínalos en mucha agua con sal por +/- una hora

La cantidad de pasteles depende del tamaño de tus envolturas.

En esta receta yo uso muy poca cantidad de aceite de oliva en lugar de manteca, y carne de soya en lugar de carne de res, o de cerdo. Disfruta de este plato típico basado totalmente en plantas. Recuerda que el condimento puertorriqueño es el que le da sabor a nuestra comida.

## T A M A L E S   V E G E T A R I A N O S

Español

English

### MASA PARA TAMALES

2 tazas Maseca o harina de maíz muy fina  
bastante caldo de vegetales  
salsa chipotle

### MASA FOR TAMALES

2 cups very fine corn meal  
several cups vegetable broth  
chipotle sauce (store bought)

Mezcla con suficiente líquido hasta lograr una consistencia blanda como mantequilla de maní, la masa se hace firme al cocinarse

Mix corn meal with enough liquid veg broth to form a soft spreadable dough the consistency of peanut butter, cooking will firm it up.

Riega una cucharada sobre una hoja de maíz

Spread on a corn husk.

### RELLENO

En una olla grande:  
4 hojas de recaon o un mazo de cilantro picado  
1 repollo chino picadito  
1 mazo de acelgas picadito  
4 dientes de ajo picaditos

### FILLING

In a large pot:  
a bunch of cilantro chopped  
1 Napa cabbage chopped  
1 bunch of Swiss chard chopped  
4 garlic cloves minced

Añade:

una lata de tomates cocidos  
sal y pimienta a gusto  
1 pimiento verde o rojo  
1 cebolla picadita  
8 almendras picadas  
aceitunas sin pepita y alcaparras

Add:

1 can diced tomatoes  
salt and pepper to taste  
1 red pepper diced  
onion or scallions chopped  
8 chopped almonds  
olives and capers

Añade:

2 tazas de habichuelas mung  
carne de soya estilo carne molida

Add:

2 cups mung beans  
1 package soy crumbles

Mezcla el relleno y sazona a gusto

Mix the filling and season to taste

Ajusta los ingredientes a tu familia

Adjust the ingredients to the size of family

Cocina los tamales al vapor por 30 minutos

Steam the filled tamales for 30 minutes

Si nunca has hecho tamales busca ayuda.  
En el internet hay demostraciones en video...

If you never made tamales, look for help.  
The internet has video demonstrations...