

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Según arqueólogos, los tamales datan del año 100 a. C. Autor: Tomado de Internet Publicado: 12/10/2018 | 04:35 pm

Típico manjar cubano: Tamal en cazuela

Nuestro encuentro semanal te invita a acercarte al Proyecto Cocina y Cultura alimentaria, con citas sabatinas en la capitalina librería Alma Mater, para después exhortarte a cocinar un plato con maíz, que hará vibrar de olor tu mesa

Publicado: Viernes 12 octubre 2018 | 05:53:11 pm.

Publicado por: Lester Elder Caballero Cintra, Dayana Jiménez Rodríguez

La alimentación constituye un campo de estudio de enorme interés, posibilitando analizar meticulosamente las relaciones entre lo natural y lo social, el vínculo entre cuerpo y pensamiento. La necesidad de comer está indisolublemente ligada tanto a la naturaleza biológica de la especie humana como a los procesos adaptativos de las personas en función de sus particulares condiciones de existencia.

Por tales motivos, Cocina con JR te propone conocer el Proyecto cocina y cultura alimentaria-Dra Wally Thompson, que cada primer sábado en el mes se da cita en la librería Alma Mater, ubicada en la calle Infanta esquina San Lázaro en el municipio de Centro Habana. Esta vez, de la mano del chef Enoch Tamayo Acosta, quien nos ofrece un recorrido por las diferentes temáticas que cada encuentro de sábado propone el proyecto, desde *Página a fuego lento* con presentaciones de libros y *Degustando la palabra*, donde conferencias instructivas amenizan el intercambio con especialistas en nutrición y representantes del mundo culinario, hasta el cierre con *Cocina demostrativa*; temática que por lo general involucra una oferta para degustar.

Más adelante podrás disfrutar de la receta del popular Tamal en cazuela, que a no pocos hace saborear con su principal ingrediente, el maíz, que como el resto de los cereales, aporta también proteínas, lípidos y poca agua. No obstante, el maíz dulce es rico en hidratos de carbono, en vitaminas A, B y C, en fibra y en sales minerales

como potasio, calcio y fósforo. Además de ser ideal para consumir a cualquier hora del día.

Recuerda que la comida es un elemento básico en el intercambio cultural y, en general, en el establecimiento y mantenimiento de la sociabilidad, así que invita a amigos o familia y comparte nuestra propuesta con ellos.

Ingredientes:

- 3 tazas de maíz tierno molido
- 1 lb de carne de cerdo
- ½ tza de aceite
- ¾ de salsa criolla
- ½ cda de comino
- 3 dientes de ajo
- 2 cdtas de sal
- Pimienta a gusto

Preparación:

Lavar y cortar la carne de cerdo en forma de cubos pequeños o dados de aproximadamente un centímetro por un centímetro. La colocamos en un recipiente de tamaño adecuado y procedemos a adobarla utilizando los tres dientes de ajo previamente machacados. Mezclamos las tazas de harina de maíz con cuatro tazas de agua y a continuación colamos la mezcla para de esa manera eliminar cualquier grumo. Alistamos una olla grande añadiéndole el aceite, dejando pre-calentar sin que el aceite llegue a humear y agregamos la carne de cerdo, sofrriendo por un minuto hasta sellar bien. Añadimos entonces la mezcla de agua y harina de maíz y dejamos cocinar a fuego medio por alrededor de cuarenta y cinco minutos, revolviendo de vez en cuando para de esa forma evitar que nuestra preparación se pegue al fondo de la olla, mezclando todo bien. Minutos antes de terminar, rectificamos de sal y pimienta por si hiciera falta agregarle. Se sirve caliente.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/cocina-con-jr/2018-10-12/tipico-manjar-cubano-tamal-en-cazuela>