



Tamal Tolimense

## Description

These banana-leaved parcels are a national favourite in Colombia. They are usually eaten for breakfast or for a main course, and are always delicious accompanied by a chocolate drink and bread.

## Tamal Tolimense or Tolima's Banana-Leaved Parcels (English version below)

### Ingredientes Para 10 Tamales

- 250 gramos de harina blanca para arepas o para tortillas mejicanas
- 10 Piernas y/o muslos de pollo
- 500 gramos de carne de cerdo cortada en trozos
- 100 gramos de tocino cortado en trozos
- 1 1/2 tazas de arroz blanco
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 100 gramos de alverja seca o Marrowfat peas (dejarla remojada por lo menos por 8 horas antes de cocinar), luego se cocina hasta que ablanden
- 200 gramos de papas tajadas
- 2 huevos cocinados, pelados y tajados en rodajas
- 1 zanahoria tajada en rodajas
- Una cebolla larga o un atado de spring onions- scallions
- 3 cucharadas de adobo completo (comino, achiote, sal de ajo y pimienta)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo
- Especias (tomillo, laurel, orégano, romero)

### Para el guiso

- 6 cucharadas de aceite
- 5 gajos de cebolla larga o 2 atados de spring onion- scallions
- 2 ajos finamente picados
- 2 caldos de gallina
- ½ taza de caldo donde se cocinaron las carnes
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Adobar las carnes con cebolla larga, sal, ajo, pimienta por lo menos por 1 hora, y luego cocinarlas en suficiente agua con orégano, tomillo, laurel y romero por una hora o hasta que estén blandas. Guardar el caldo.
2. Se prepara aparte el arroz guisado con cebolla, sal y aceite con suficiente agua para que quede "mazacotudo".
3. Se desata la harina de maíz en 2 tazas de caldo de las carnes frío y se le agrega el adobo completo y el vinagre. **Ver Nota.**
4. Se agrega el arroz cocinado, la papa y las alverjas cocinadas revolviendo bien.
5. Aparte se prepara el guiso con aceite, cebolla, ajos, caldos de gallina, caldo de las carnes, sal y pimienta. Se reserva para el momento de armar los tamales.
6. Se preparan las hojas de plátano (o banana leaves), lavándola y pasándolas por agua caliente en una olla grande por uno minutos hasta que se ablanden un poco y se puedan manipular. Se escurren un poco y se escogen las más grandes para que sean la base de cada tamal.
7. En un plato pando se colocan 2 o 3 pedazos de hoja en forma cruzada, y se pone en el centro  $\frac{1}{2}$  cucharada del guiso, 4 cucharadas de la mezcla de arroz, una tajada de huevo, una tajada de zanahoria, un pedazo de carne de cerdo, un pedazo de pollo y uno de tocino.
8. Luego un poco más del guiso por encima.
9. Se arman los tamales en forma de bomba y se atan con cabuyas (no plásticas).
10. Se ponen todos los tamales en una olla grande con agua caliente, donde previamente se ha puesto en el fondo palitos o ameros de maíz.
11. Se sudan los tamales por dos horas en suficiente agua y se va añadiendo más agua a medida que se va evaporando.

### Nota:

- Si se usa otra harina como polenta o harina de maíz no pre cocida agregar 100 gramos de mantequilla.
- Se puede servir los tamales con bebida de chocolate y pan.
- Los tamales se pueden congelar hasta por 3 meses, una vez estén cocinados y fríos.

## Tolima's Banana-Leafed Parcels (English version)

### Ingredients Makes 10 Banana-Leafed Parcels

- 250 grams white corn flour or Mexican tortillas flour
- 10 chicken drumstick or wings
- 500 grams of pork meat cut into pieces
- 100 grams of belly pork cut into pieces
- 1  $\frac{1}{2}$  cups of long grain American rice
- $\frac{1}{4}$  cup white vinegar
- 100 grams of marrowfat peas (let soak for at least 8 hours before cooking), then cook until tender
- 200 grams potatoes in slices
- 2 eggs cooked, peeled and cut into slices
- 1 carrot, cooked and cut into slices
- A bunch of chopped spring onions
- 3 tablespoons all purpose seasoning (cumin, turmeric, garlic salt and pepper)
- Salt and pepper

- 2 garlic cloves
- 1 tsp each dry spices like Thyme, Laurel, Oregano and Rosemary
- Thread to tie (not plastic)

### For the Sauce

- 6 tablespoons oil
- 5 slices of scallions or spring onion 2 bunches of scallions-
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 2 chicken bouillons
- ½ cup of broth from the cooked meat
- Salt and pepper to taste

### Preparation

1. Cut and marinate the meat with the spring onions, salt, garlic, pepper and let it rest for at least 1 hour. Then cook for an hour with oregano, thyme, bay leaf and rosemary. And cook in enough water until soft. Save the broth.
2. Apart, cook the rice, with oil salt and enough water. And leave it a little bit to soak.
3. Mix the corn flour in 2 cups of cold meat broth and add 3 tablespoons all purpose seasoning and vinegar. **See note.**
4. Add the cooked rice, potatoes and cooked peas and stir well.
5. In other pan prepare the sauce with oil, onion, garlic, chicken broth, meat broth, salt and pepper. Keep it aside to assemble the parcels.
6. Prepare the banana's leaves, washing and then passing then under hot water in a large pot for one minute until they are tender and can be manipulated.
7. Split the leaves a little, with the largest are chosen to be base of each parcel.
8. In a shallow dish placed 2 or 3 pieces of banana leaves, and place in the centre ½ tablespoon of the sauce, 4 tablespoons of the rice mixture, a slice of egg, a slice of carrot, a piece of pork, a piece of chicken and a piece of belly pork.
9. Place ½ tablespoon of the sauce on the top.
10. Assemble the parcel into a bomb-shape and tie with thread (not plastic).
11. Put all the parcels in a large pot with hot water, in which was previously placed in the some sticks or corn leaves.
12. Let them to cook for two hours in enough water and add more water as it evaporates.

### Notes:

- If you use another corn meal flour like polenta or not pre cooked flour, you need to add 100 grams of butter.
- The tamales or parcels can be served with chocolate drink and bread.
- They can be frozen for up to 3 months once they have been cooked and left to cool.