

TORTILLAS DE MAÍZ

(TRADICIONALES, BETABEL Y ESPINACA)

INGREDIENTES:

TRADICIONALES

460g de agua
250g de harina de maíz nixtamalizado
1cdita de sal fina

BETABEL

1 betabel crudo pelado
280g de harina de maíz nixtamalizado
460g de agua
1cdita de sal fina

ESPINACA

1 nopal mediano (70g)
1 manojo de espinacas (50g)
1cdita de sal
1 chile serrano (opcional)
370g de agua
250g de harina de maíz nixtamalizado



PROCEDIMIENTO:

TRADICIONALES

Ingresa al vaso el agua y lleva a 45° en modo tetera o 2min 45° vel 1 (o a que llegue a la temperatura)
Agrega la sal y mezcla 5seg vel 3.
Agrega la harina de maíz y amasa 5min en modo espiga.
Reserva en plástico fil por 1 hora.

BETABEL

Ingresa al vaso el agua y lleva a 45° en modo tetera o 2min 45° vel 1 (o a que llegue a la temperatura)
Agrega la sal y el betabel en trozos. Licúa 1min modo licuar intensidad 8 o 1min vel 10. Cuela y regreso el jugo.
Agrega la harina de maíz y amasa 5min en modo espiga.
Reserva en plástico fil por 1 hora.

ESPINACA

Ingresa al vaso el agua y lleva a 45° en modo tetera o 2min 45° vel 1 (o a que llegue a la temperatura)
Agrega la sal, espinacas y nopal. Licúa 1min vel 10 o en modo licuar a intensidad 8 que es la máxima. Cuela.
Regresa el líquido al vaso, agrega la harina de maíz y amasa 5min en modo espiga.
Reserva en plástico fil por 1 hora.

Forma testales de 35g o al tamaño deseado, presiona entre 2 plásticos con tortillero y cocina en sartén de teflón preferentemente a fuego medio dando 2 vueltas a que inflen.

Enjoy!

Gaby Bernal
En tu cocina