

CALABACITAS EN MOLE VERDE

¡Deliciosa receta!

¡Que estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN 4 PERSONAS

- 3 Calabacitas grandes.
- 1/2 taza de pepita de calabaza.
- 7 tomates.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de cilantro.
- 7 hojas de epazote.
- 1 chile verde o al gusto.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 1 cucharada de cacahuates tostados.
- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una cacerola ponemos las calabacitas partidas en trozos medianos y agregamos agua caliente hasta cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hierva por 20 minutos.

las pepitas en una sartén, hasta que inflen.

los tomates y los agregamos al vaso de la licuadora, junto con las hojas de lechuga, el cilantro, las hojas de epazote, el

chile, la cebolla y el diente de ajo. Agregamos 4 cucharones del agua en la que hirvieron las calabacitas, agregamos las pepitas tostadas y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos dos cucharadas de ajonjolí o sésamo, una cucharada de cacahuates sin sal y media cucharadita de sal.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, vaciamos el mole que tenemos en la licuadora y dejamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos con un cucharón y dejamos hervir por 15 minutos. Pasado este tiempo, agregamos las calabacitas ya escurridas y dejamos hervir por un minuto más. (Si queda muy espeso, agregamos el líquido en el que hirvieron las calabacitas). Apagamos el fuego

.

Ver video

@veritoramos821

Hola hoy lo preparé, me quedó riquísimo!! Muchas gracias por sus recetas, Bendiciones para todas las personas que colaboran en su canal. Saludos desde Guadalajara.

@ramseslozano7444

Hace varios años que hice por 1ra vez esta receta, en verdad deliciosa y con cantidades perfectas para mí que somos 2 en casa, mañana la volveré a hacer y vengo a ver los ingredientes para que no se me pase ninguno. Saludos y felicidades por su receta.

@elzaespinoza7069

Hola bella sra. gracias a usted ahora ya sé cómo hacer

mole verde ☐ se ve y me olió delicioso; y en esa casuelita tan cuca está bien bonita, gracias mi bella sra. x enseñarnos cómo cocinar delicioso nutritivo y fácil.

@connyperez5030

Hola, bella pareja familiar!!! Me quedó buenísimo. Antes compraba el mole verde de pasta en el mercado. Ahora sé que es facilísimo de hacer y queda mmmmmmm con ojitos viendo para arriba como Alfonso ja ja ja. Un gran saludo y cariñoso abrazo para los dos.