

# ENCHILADAS DE MOLE VERDE

El mole es único, sin embargo, tiene muchas variantes en sus recetas, según los expertos en México tenemos, más o menos, 50 tipos de moles.

El mole es sin duda uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, sabroso y popular, su origen se remonta a la época prehispánica, pero igual que nuestra cultura se ha transformado a través del paso del tiempo.

Su término proviene del náhuatl *molli* o *mulli*, y se refiere a varios tipos de salsas preparadas a partir de chiles y otros ingredientes.

¡Una verdadera delicia que debes probar!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cilantro
- Epazote
- Lechuga
- Cebolla
- Diente de ajo
- 5 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1/2 taza de pepita de calabaza

- trozo de tortilla o tostada
- Pan
- Aceite de oliva
- Sal de mar

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de ejotes picados y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego medio y esperamos a que hiervan. Cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos, una calabacita cortada en pequeños cubos y una papa cortada en cubos pequeños. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Cuando comience a hervir de nuevo, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo partido por la mitad y sofreímos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

el ajo y la cebolla sofritos al vaso de una licuadora agregamos 5 tomates verdes partidos por mitad, 2 chiles verdes sin rabito partidos en 4, unas hojas de lechuga, unas ramitas de perejil, un puñado de cilantro y unas hojas frescas de epazote. Agregamos un trozo de pan y unos trozos de tostada. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de cocción de las verduras y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pepita pelada y tostada, 2 cucharadas soperas de ajonjolí tostado. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Agregamos el agua de cocción restante y seguimos licuado hasta integrar. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos a flama baja. Esperamos hasta que hierva, moviendo de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 5 minutos más. Si quedara muy espeso, podemos agregar un poco de agua. Mezclamos bien y dejaos hervir un minuto más. Apagamos el fuego.

un comal calentamos tortillas de ambos lados. Sumergimos una a una en el mole y pasamos a un plato. Rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Bañamos con más mole. Podemos adornar con rodajitas de cebolla y crema vegana.

.

Ver video