

MOLE DE OLLA

¡A darle que es mole de olla!

Es un platillo diferente al resto de los moles, pues es bastante caldoso y lleva diferentes ingredientes.

Se dice que es un platillo que se creó durante la Conquista de México, el cual mezclaba carne, vegetales y hierbas de olor.

Hoy lo traemos para ti de forma vegana, para que no te pierdas los deliciosos sabores de la cocina mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 Calabaza
- 1 Zanahoria
- Trozo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 15 Ejotes
- 1 Papa
- Epazote
- 1 Chayote
- 1 Elote
- 300 gr. de champiñones
- 1 Hongo portobello
- 1 Chile guajillo
- 1 Chile ancho

- Ajonjolí tostado
- Aceite
- Sal

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

(LOS CHAMPIÑONES Y PORTOBELLO NO SE LAVAN, SÓLO SE LIMPIAN CON UN TRAPO HÚMEDO)

Modo de preparación

de agua una olla grande a $\frac{3}{4}$ de su capacidad y la tapamos. La dejamos a flama alta. Cuando empiece a hervir, destapamos y le agregamos 6 ejotes partidos sin puntas y partidos en pequeños, agregamos un chayote partido en cubos y una zanahoria pelada y partida en rodajas. Tapamos nuevamente la olla y dejamos hervir por 10 minutos más. Agregamos una papa grande previamente partida en cubos (Pueden ser con cáscara si gustan), Agregamos una calabaza sin puntas y cortada en rebanadas. Agregamos un elote previamente pelado y limpio partido en 4 partes. Volvemos a tapar la olla. Dejamos que siga hirviendo por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un chile ancho seco y un chile pasilla seco (desvenados y sin semillas). Tratamos de expandirlos sobre el sartén para que se doren parejos). Cuando doren por un lado, volteamos y esperamos a que doren por el otro lado. Los retiramos del sartén. Apartamos

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un hongo portobello partido en rebanadas y les agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Cuando doren de un lado, volteamos con cuidado para que se doren del otro. Cuando ya estén dorados por los lados, los retiramos del sartén.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 300 gramos de champiñones previamente pelados y partidos en rebanadas. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y cuando se doren de los dos lados, retiramos del sartén. Apagamos el fuego.

un recipiente vertemos $\frac{1}{2}$ taza de caldo de verduras y $\frac{1}{2}$ taza de agua fría.

una licuadora vaciamos los chiles, un trozo de cebolla, un ajo, una cucharadita y media de sal. Ponemos $\frac{1}{4}$ de taza del caldo de verduras combinado con el agua y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos el resto del caldo de verduras. Licuamos y por el orificio de en medio de la licuadora así, en acción agregamos 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Dejamos licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le vaciamos la salsa. Dejamos que hierva por 5 minutos. Apagamos la sartén. Agregamos la salsa a la olla donde se encuentran nuestras verduras. Agregamos los champiñones y el hongo portobello y de 6 a 8 hojas de hojas de epazote fresco. Revolvemos y encendemos el fuego sólo por 3 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@sandracastillo-kohl4907

Mi Bella Genio de la Cocina, que receta tan DELICIOSA, la hice con Chile Guajillo y poblando que era lo que tenía. Le cuento que fue un Éxito con mi esposo y lo seguiré preparando por lo menos 1 vez semanal. Estoy haciendo muchas de sus recetas y poco a poco aprendo

más. Gracias. Saludos al camarógrafo. 🗑️ 🗑️ 🗑️

@elizabethpalacio5212

Este mole de olla es lo más rico que he visto, nunca imaginé que el Portobelo sea el reemplazo de la carne, en verdad día a día me asombro de todo lo que ustedes hacen, gracia a estas recetas he conocido mucho y no me costó trabajo dejar el pollo y los lácteos, pero no extraño nada de eso, reciban muchos besos y abrazos 🗑️

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ se le quiere.

@elbaarrona494

🗑️ 🗑️ 🗑️ Mil Gracias! 🗑️ 🗑️ 🗑️ Me quedó delicioso! Que buen sabor le da el aceite de coco! 🗑️ Le puse un poco más de chile guajillo que ancho porque me gusta ligeramente picante! 🗑️ 🗑️ 🗑️ Muy rico y nutritivo!

@marlenvalenzuela5371

Hola hice este delicioso mole de olla y cuando vi que llevaba ajonjolí, tuve mis dudas, sin embargo lo hice y está delicioso. Muchas felicidades, me encanta su canal

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️