- CHICAGO'S LARGEST BILINGUAL NEWSPAPER -

NOTICIERO BILINGUE

LAWNDALE NEWS

WWW.LAWNDALENEWS.COM

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD HISPANA POR 64 AÑOS

Established 1940

Establecido 1940

Mole de Cerdo

2 filetes de cerdo, aproximadamente de 1 libra cada uno
12 chiles mulatos medianos
6 chiles pasillas medianos
4 chiles anchos medianos
1/4 de taza de aceite de canola, más aceite adicional para asar los vegetales
4 tomates rojos pequeños, sin semillas y cortados por la mitad
1 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados
1/3 de taza de cacahuates/maní
1 rebanada de pan blanco de un día de viejo
1/4 de taza de semillas de ajonjolí tostadas

semillas de anís en polvo y clavos en polvo
1/2 cucharadita de canela en polvo
3 onzas de chocolate mexicano
1/4 de taza de azúcar
Sal al gusto

Quítele las venas y semillas a los chiles. Fría los chiles ligeramente, uno a la vez, en una sartén mediana con aceite caliente. Retire los chiles de la sartén con una cuchara de ranuras y póngalos en un recipiente grande. Cubra los chiles con agua hirviendo y déjelos en remojo por 20 minutos o hasta que se ablanden. Pase los chiles al vaso de una licuadora, agregue 1 taza aproximadamente del líquido en el que se remojaron y licúelos hasta que quede un puré suave. Cuele el puré y póngalo a un lado.

Coloque los tomates, la cebolla y el ajo en un refractario poco profundo. Páseles una brocha con aceite y áselos en el horno a 375 grados F de 20 a 30 minutos o hasta que la cáscara de los tomates se separe. Transfiera los vegetales al vaso de la licuadora con los cacahuates, el pan y las semillas de ajonjolí. Licue hasta obtener un puré suave, agregando agua si es necesario. Cuele el puré y viértalo en una olla junto con el resto de los ingredientes, el puré de chiles y unas 2 tazas de agua. Hierva a fuego lento de 30 a 40 minutos o hasta que la salsa se reduzca y espese. Pruebe la sazón y añada sal, si lo desea.

Mientras tanto, sazone los filetes de cerdo con sal. Cocine el cerdo en una

Pase a la página 25

Mole de Cerdo...

Viene de la página 24

sartén de acero a fuego medio, volteándolo frecuentemente hasta que la temperatura interna del cerdo sea 160 grados F, aproximadamente a los 15 minutos de tiempo de cocido. Cubra el cerdo con papel aluminio y déjelo reposar por 5 minutos. Rebane al cerdo diagonalmente y sirva con la salsa caliente de mole. Receta para 6 a 8 porciones.

Datos nutricionales:
Calorías
410
Proteínas
29 gramos
Grasas
22 gramos
Grasas saturadas
4 gramos
Sodio
75 miligramos
Colesterol
65 miligramos
Carbohidratos
27 gramos

SJ Public Relations, a social media and public relations agency for today's complex markets.