



POLLO EN MOLE VERDE

Ingredientes:

• 6 piezas de piernas o muslos de pollo sin piel • 2 litros de agua • ½ pieza de cebolla • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de sal • 2 hojas de laurel 4 pimientas gordas Para el mole: • 1 ½ tazas de pepita molida • 1 cucharada de ajonjolí • 1 taza de caldo de pollo • 2 hojas de lechuga romana • 5 ramas de perejil • 5 ramas de cilantro • 5 ramas de epazote • ½ taza de rajas de chile poblano • 1 diente de ajo • ¼ pieza de cebolla • 3 tazas de caldo de pollo • 1 pizca de comino en polvo • 1 pizca de canela en polvo • 1 pizca de clavo en polvo • 1 pizca de pimienta en polvo • 1 pizca de orégano

Procedimiento:

1. Cuece las piezas de pollo con el agua, la sal, el ajo, la cebolla, las hojas de laurel y las pimientas. Separa las piezas y reserva el caldo. 2. Tuesta la pepita molida con el ajonjolí. Licúa con una taza de caldo. Vierte en una cacerola y lleva al hervor sin dejar de mover. Reserva. Licúa todos los vegetales: lechuga, perejil, cilantro, epazote, chile poblano; con el ajo, la cebolla, las especias y las tres tazas de caldo. Vierte en una cacerola y lleva al hervor. 3. Añade a esta preparación la mezcla de pepita. Integra y cocina a fuego bajo sin dejar de mover. Añade las piezas de pollo. 4. Sirve y reserva.

Tiempo de preparación:

1 Hora

Grado de dificultad:

Medio

Porciones:

6