Bruno Alejandro Villasante Serrano

Ilustraciones
Grecia Hernández Salcido

Lic. Adelfo Regino Montes
Director General

Mtra. Bertha Dimas Huacuz
Coordinadora General de Patrimonio Cultural
y Educación Indígena

Itzel Maritza García Licona
Directora de Comunicación Social

GOBIERNO DE MÉXICO | INPI INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

MULLI

La tierra de los moles

Bruno Alejandro Villasante Serrano

Grecia Hernández Salcido
Ilustración

Jashui Jatsiri Pizarro Márquez
Correción de estilo

Estefany Flores Muñoz
Diseño editorial

Norberto Zamora Pérez
Coordinación

MÉXICO, 2021

MULLI

La tierra de los moles

Bruno Alejandro Villasante Serrano

Ilustraciones
Grecia Hernández Salcido

TU MERO MOLE

Muchos de nosotros hemos probado este platillo en alguna de sus diversas presentaciones y seguramente alguna prenda ha sido víctima de alguna mancha gracias a esta comida. Este alimento es conocido como: Mole. Es una de los más importantes y reconocidas de la gastronomía mexicana. Tienen su origen en la palabra *Mulli*, que significa potaje o mezcla, haciendo referencia a una salsa, y data de la época prehispánica, cuando era un manjar de los dioses; incluso, hay documentos y recetarios de nuestros antepasados en los cuales ya se describía una gran variedad de estos; así mismo, mostrando un extensa lista de ingredientes como el cacao, ajonjolí, maíz, pepitas, chiles, entre otros.

Es común comerlo en días festivos o tradicionales, ya que en varios lugares se considera como un ritual, sin embargo, hay que tener en cuenta que también se puede comer en la cotidianidad. A través de los años, el mole ha pasado por una gran variedad de transformaciones dependiendo de la región donde se prepare, lo que deriva en un sin fin de olores, colores y sobre todo, sabores. No existe un mole único, todo depende del lugar y costumbres con las que se prepare.

Hoy por hoy existen más de cuarenta moles a lo largo y ancho de nuestro país, y es común asociarlo a diferentes entidades como Puebla y Oaxaca, la primera por ser el lugar donde se originó este platillo; la segunda, por contar con una gran variedad de este alimento en su vasta gastronomía, pues Oaxaca es conocida como *"la tierra de los siete moles",* ubicado en la parte sur de la República Mexicana, donde cobra vida este recetario.

Todos los que hayamos pisado tierras oaxaqueñas coincidimos en que su gastronomía es una delicia, por esta razón, junto a la comida yucateca y poblana, dan forma a la rica gastronomía mexicana, reconocida por la *UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.* Se menciona que son siete los moles oaxaqueños: el negro, rojo, amarillo, verde, coloradito, estofado y chichilo; aunque, existen muchos más moles en la entidad, como el de caderas y el de chicatana.

Aqui presentamos una breve recopilación de los elementos y procesos necesarios para preparar estos manjares, de voz de las cocineras tradicionales indígenas.

ÍNDICE

Mole Negro 10

Mole Amarillo 14

Mole Verde 18

Mole Rojo 21

Mole Coloradito 25

Mole Chichilo 29

Mole Manchamanteles 33

Estofado 37

Mole de Caderas o Huaxmole 40

Mole Chicatana 43

Mole de Camarón 46

Fuentes 50

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos aproximadamente

Dificultad: Media-Alta

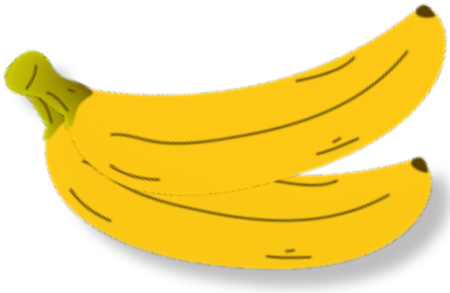
Porciones 10

MOLE NEGRO

Es conocido como el "Rey de los moles" puesto que es el más complejo de todos, cabe mencionar que tiene un proceso muy largo de preparación y una cantidad de ingredientes bastante extensa. Además, es el mole más preparado para acompañar celebraciones importantes como el Día de Muertos o para algunos festejos como bodas y otras fiestas familiares.

INGREDIENTES

- 8 chiles chilhuacle negro, (y 2 piezas de chilhuacle rojo en caso de conseguir)
- 6 chiles mulatos
- 6 chiles pasilla, negro o chilcoste
- ½ taza de semillas de chile
- 2 cebollas blancas
- 7 dientes de ajo
- 3 jitomates
- 8 tomatillos
- ½ kilo de manteca de cerdo
- 1 plátano macho
- 1 tortilla de maíz
- ½ pan de yema
- ¼ de taza de ajonjolí
- ¼ de taza de cacahuate
- ¼ de taza de almendra
- ¼ de taza de pepita
- sal de grano



- ¼ de taza de pasas
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 4 semillas de anís estrella
- 1 cucharadita de pimienta gruesa
- 2 rajas de canela
- 1 cucharadita de comino entero
- 1 cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de orégano criollo
- 1 cucharadita de mejorana
- 1 hoja de laurel
- 6 tazas de caldo de pollo
- 80 gramos de chocolate oaxaqueño
- 3 hojas de aguacate
- 3 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

TUESTA LOS CHILES CUANDO ESTÉN LISTOS PONLOS A REMOJAR EN agua hirviendo, después pon las semillas de chile en un comal para tatemarlas, muévelas constantemente para que no se quemen y apaga el fuego. Ahora saca las semillas y ponlas en agua caliente por unos minutos para que se suavicen. Muele los chiles y las semillas hasta que sea una mezcla homogénea y resérvala. En el mismo comal pon la cebolla, el ajo, los jitomates y los tomatillos hasta que se cuezan, hecho esto ya estarán listos para combinar con un poco de caldo de pollo hasta que se incorpore bien y no haya grumos.

El siguiente paso será hacer la pasta de frutos secos y especias. Pon en la lumbre una olla de barro o de peltre con una parte de la manteca, espera hasta que se caliente y fríe el plátano macho, la tortilla y el pan; además, añade el ajonjolí, los cacahuates, las almendras, las pepitas, las pasas, los clavos de olor, la semillas de anís, las pimientas gordas, la canela, el comino y la nuez moscada; también agrega el tomillo, el orégano criollo, la mejorana y el laurel. Espera a que se enfrían los ingredientes y licúalos todos con un poco de caldo de pollo.

Después calienta a fuego alto la otra parte de la manteca, agrega la mezcla de los chiles y la de los frutos secos con especias. Fríelos y mueve constantemente por **15 minutos** para que no se queme el mole. A continuación, añade la mezcla del jitomate, tomate, ajo, cebolla y chocolate hasta que se disuelva, después agrega las hojas de aguacate, azúcar y sal al gusto . Agrega caldo de pollo hasta que tenga una consistencia deseada y espera a que empiece a soltar la grasa. Continúa moviendo hasta que hierva. Finalmente puedes servirlo.

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- **Arroz blanco o rojo.**
- **Pollo o guajolote.**
- **Ajonjolí y rebanadas de cebolla.**

Tiempo de preparación: 1 hora 40 minutos aproximadamente.

Dificultad: Media

Porciones 8

MOLE AMARILLO

MEJOR CONOCIDO COMO "AMARILLITO", ES UNO DE LOS MOLES más variados, pues depende de la carne que se utilice para su preparación y de la región donde lo comas. Además, es común comerlo en empanadas con pollo desmenuzado.

INGREDIENTES

- 4 ½ tazas de caldo de pollo
- 1 pollo o 1 ½ – 2 kilos cortado en piezas, sin piel (conserva la rabadilla y el pescuezo para el caldo)
- ¼ de kilo de papas
- ¼ de kilo de ejotes
- 1 chayote
- 6 chiles chilcostles o chiles chilhuacles amarillos o guajillos
- 3 clavos enteros
- 6 pimientas gordas
- Sal
- 2 chiles anchos
- ¼ calabazas italianas
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ kilo de jitomate
- 5 miltomates
- 1 cebolla blanca
- ½ cabeza de ajos
- 5 chiles costeños amarillos
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Aceite de girasol o vegetal
- 125 gramos de masa preparada para tortillas de maíz
- 2 o 3 hojas de hierba santa

PREPARACIÓN

EN UNA OLLA GRANDE PON A CALENTAR EL caldo de pollo a fuego bajo, agrega sal al gusto (sólo si es necesario), y las piezas de pollo. Tapa la olla para que la carne se cueza por **media hora.** Cuando el pollo esté cocido retira las piezas del caldo y mete a cocer las papas, ejotes, calabazas y chayotes (cada uno por separado) hasta que éstos estén suaves. Separa las verduras del caldo y reserva a un lado.

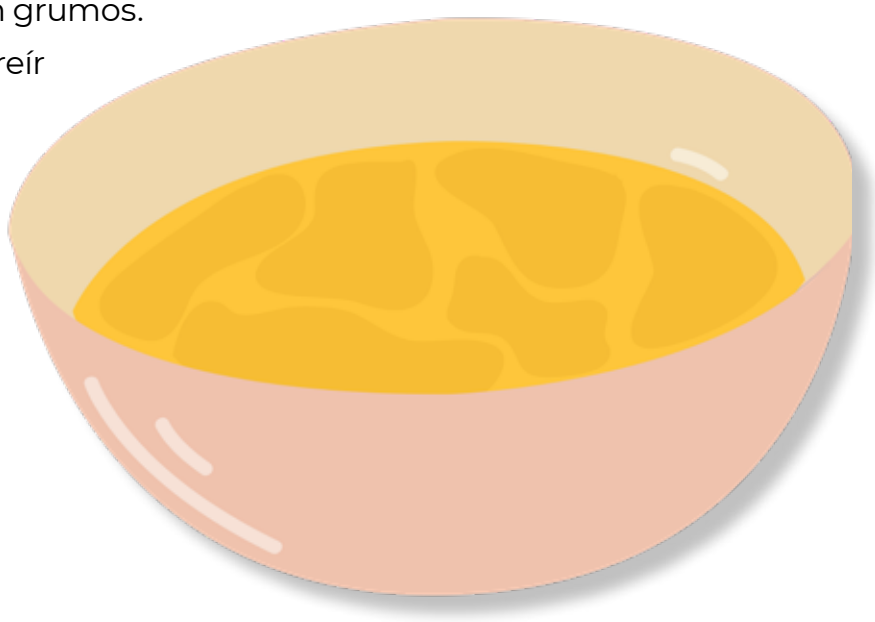
Por el momento pon a hervir **2 tazas** de agua en una olla. En un comal seco, pon a tostar los chiles sin que se quemen y mételos en una olla con agua caliente a remojar por **20 minutos.** Cuando estén suaves podrás molerlos junto con **1 ½** taza de agua de chiles, hasta que se revuelvan bien y no queden grumos.

Posteriormente pon a sofreír a fuego medio la mezcla de los chiles, mueve constantemente y espera a que comiencen a formarse unas ampollas de aire en la mezcla.

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco o rojo.

- Pollo o guajolote.



En el comal pon a asar los clavos, los granos de pimienta y el orégano hasta que despidan su aroma. Retíralos y licúalos.

En una cacerola con agua, hierve los jitomates y los miltomates con **1** taza de agua hasta que estos empiecen a cambiar de color (aproximadamente **10 minutos)**. Retíralos del agua y pela los jitomates. Ahora ponlos en la licuadora junto con los miltomates, la cebolla, el ajo y **1** taza de caldo. Muélelos hasta obtener una mezcla homogénea y pásala por un colador para retirar las semillas.

Agrega la mezcla de tomate y especias a la de chile, y fríelas juntas por aproximadamente **15 minutos**.

Pon la masa de maíz y **1** taza de caldo de pollo en la licuadora y muélela hasta que se integren bien. Después incorpórala a la mezcla de tomate y chile. Deja espesar **(15 minutos)**, sin dejar de mover. Agrega sal al gusto.

Puedes adelgazar el mole con **2** o **2 ½** tazas de caldo. Debe quedar lo bastante espeso como para cubrir el reverso de una cuchara. Por último, añade las hojas santas al mole. Cuando hierva es momento de apagar el fuego, y está listo para servir.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos aproximadamente

Dificultad: Media

Porciones 8

MOLE VERDE

EL NOMBRE DE ESTE MOLE SE DEBE AL COLOR DE TODAS LAS hierbas y hojas que se utilizan para su realización. Contrariamente a su platillo hermano, el mole negro, es uno de los más sencillos de preparar en cuanto a tiempo y procedimiento; sin embargo, ten cuidado de no pasarte de hervor, porque se puede opacar.

INGREDIENTES

- 1 kilo de pierna de cerdo (en trozos)
- 2 tazas de ejotes
- 4 cucharadas de aceite
- 1 chayote
- ½ kilo de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 1 chile serrano
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de masa de maíz
- 1 hoja santa
- 1 ramita de epazote
- 1 rama de perejil
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

EL PRIMER PASO SERÁ LICUAR LOS TOMATES CON LA CEBOLLA, EL AJO Y LOS CHILES CON agua. Reserva la mezcla un momento.

Después dora la carne de cerdo en una olla con un poco de aceite. Cuando ya esté crujiente, por todos sus lados, vierte la mitad de la mezcla anterior. Mueve y cuece a fuego medio por **40 minutos.**

A continuación, licúa la masa con la mitad de la salsa restante, la hoja santa, el epazote y el perejil; y cuece durante **20 minutos**. Después agrega los ejotes cortados por la mitad, el chayote en cubos y cuece durante otros **20 minutos**.

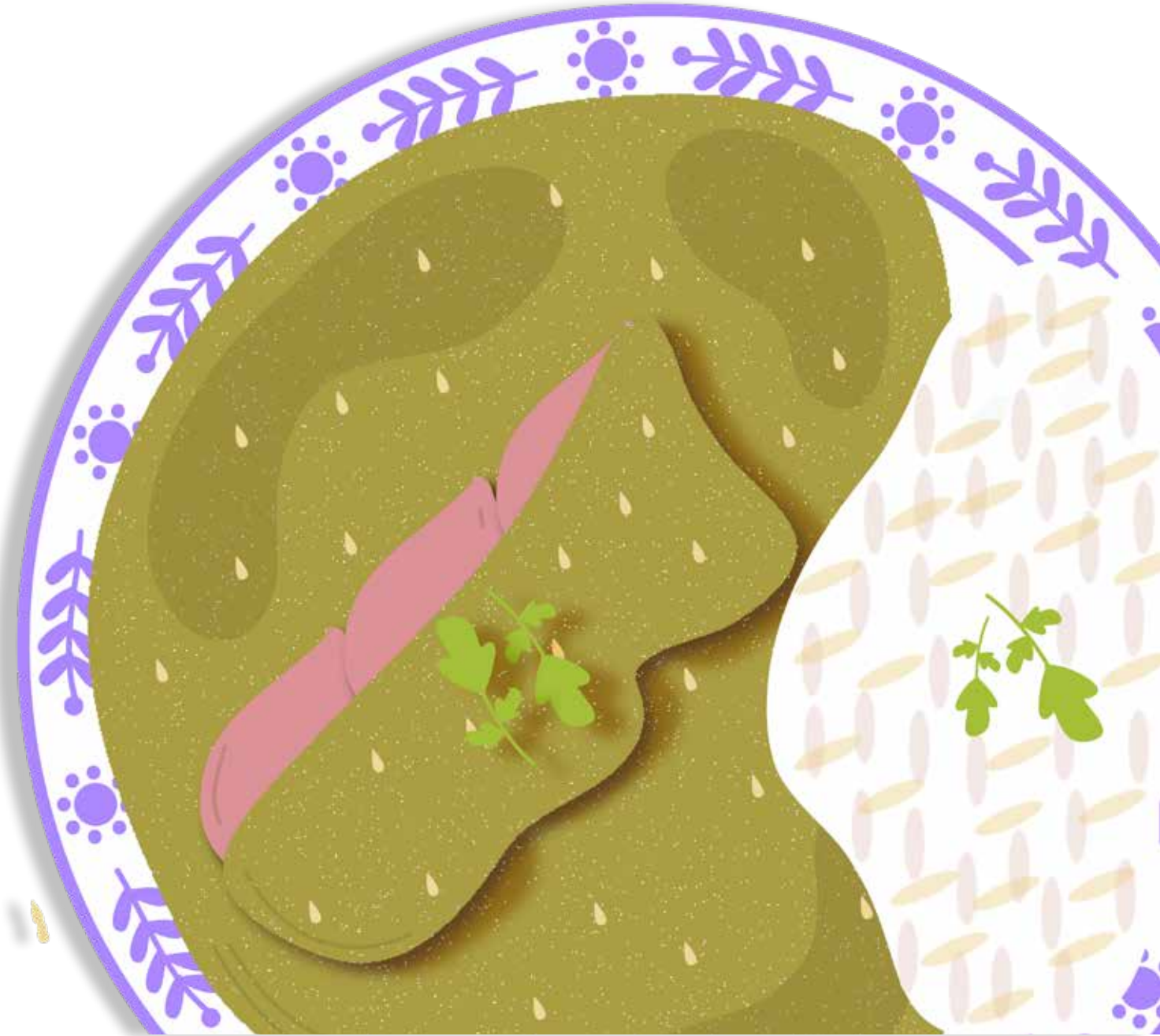
Finalmente puedes servir este delicioso mole.

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco o rojo.

- Pollo o guajolote.

-Queso fresco para gratinar sobre el platillo.



Tiempo de preparación: 2 horas aproximadamente.

Dificultad: Media.

Porciones. 12

MOLE ROJO

¿ERES AMANTE DEL PICANTE? ¡ENTONCES EL MOLE ROJO ES LO que estabas buscando! Este mole está elaborado con chocolate, plátano y ajonjolí, pero no te dejes engañar, ya que su principal virtud son los chiles que se utilizan y que al mezclarlos le dan ese color rojo que lo caracteriza. Puede llegar a confundirse con el mole negro, debido a que los ingredientes y el modo de preparación son muy similares, sin embargo, son platillos muy distintos. Así que ten cuidado y anímate a probarlo.

El mole rojo es elaborado primordialmente en la región de *Ixtepec*, en el *Istmo de Tehuantepec* y la *Sierra Mazateca*.

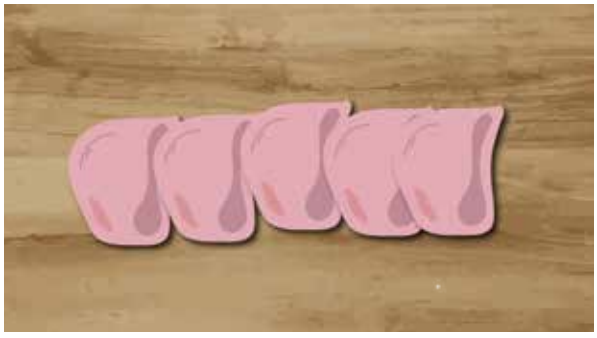
INGREDIENTES

- 4 ajos
- 1 cebolla mediana
- 125 gramos de ajonjolí
- 125 gramos de chile guajillo
- 125 gramos de chile ancho
- 1 plátano macho mediano
- 75 gramos de cacahuate
- 75 gramos de almendra
- 40 gramos de tomillo
- 40 gramos de orégano
- 10 galletas maría o 1/2 pan de yema
- 10 tomates pequeños
- 2 bolitas de chocolate
- 50 gramos de pasas
- 2 kilos y medio de carne (pollo, guajolote o cerdo).
- Hierba santa

PREPARACIÓN

PRIMERO QUE NADA, HAY QUE SEPARAR LAS SEMILLAS DE LOS CHILES Y DESVENARLOS, ESTO con la finalidad de que no pique; cuando ya estén listos ponlos a tostar en un comal o sartén a fuego lento, después, por separado: el ajonjolí, el orégano, el plátano macho, la almendra, el cacahuate, las galletas o pan, los ajos y la cebolla. Para continuar hierve los 50 gr de pasas en un recipiente por aparte.

En otra cacerola se preparará el caldo de pollo. En esta pon a cocer el pollo, con ajo, cebolla, hierba santa y sal al gusto. Espera a que suavice el pollo y entonces estará listo.



PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz a la mexicana o rojo

- Pollo, guajolote o carne de cerdo

Corta los tomates en **4** pedazos y ponlos a hervir, cuando estén cocidos cambiarán de color, después ponlos en la licuadora y muélelos.

En otra cacerola agrega los chiles cuando esté burbujeando el agua y espera.

Una vez que todo esté cocido y hervido, pon a moler el ajonjolí, el orégano, las galletas o pan de yema, cacahuates, almendras, pasas, ajo, cebolla y el plátano macho; hasta que se integren bien, después ponlos en un recipiente grande sobre la lumbre, ya que abundará bastante, y espera hasta que hierva, pero no dejes de mover para que no se queme.

Ahora muele los chiles en la licuadora con un poco de agua y agrégalos a la mezcla hasta que hierva junto con los tomates molidos. Una vez que estén todos los ingredientes en la mezcla, mueve constantemente y agrega el chocolate, un poco de sal y en dado caso que pique, puedes agregar azúcar al gusto. También agrega al mole, aproximadamente **250 gramos** de caldo y las piezas de pollo

¡Listo!, puedes servir el mole rojo.

Tiempo de preparación: 50 minutos.

Dificultad: Media.

Porciones. 8

MOLE COLORADITO

ES REPRESENTATIVO DE VALLES CENTRALES, este mole tiene el color de un ladrillo, por esto es muy característico, tanto así que le brinda su peculiar nombre. Tiene una consistencia ligera y espesa, resalta por su dulzura. Este se elabora tradicionalmente en Cuicatlán y la Cañada. Es una combinación de sabores que sin duda alguna te dejará con ganas de un plato más.

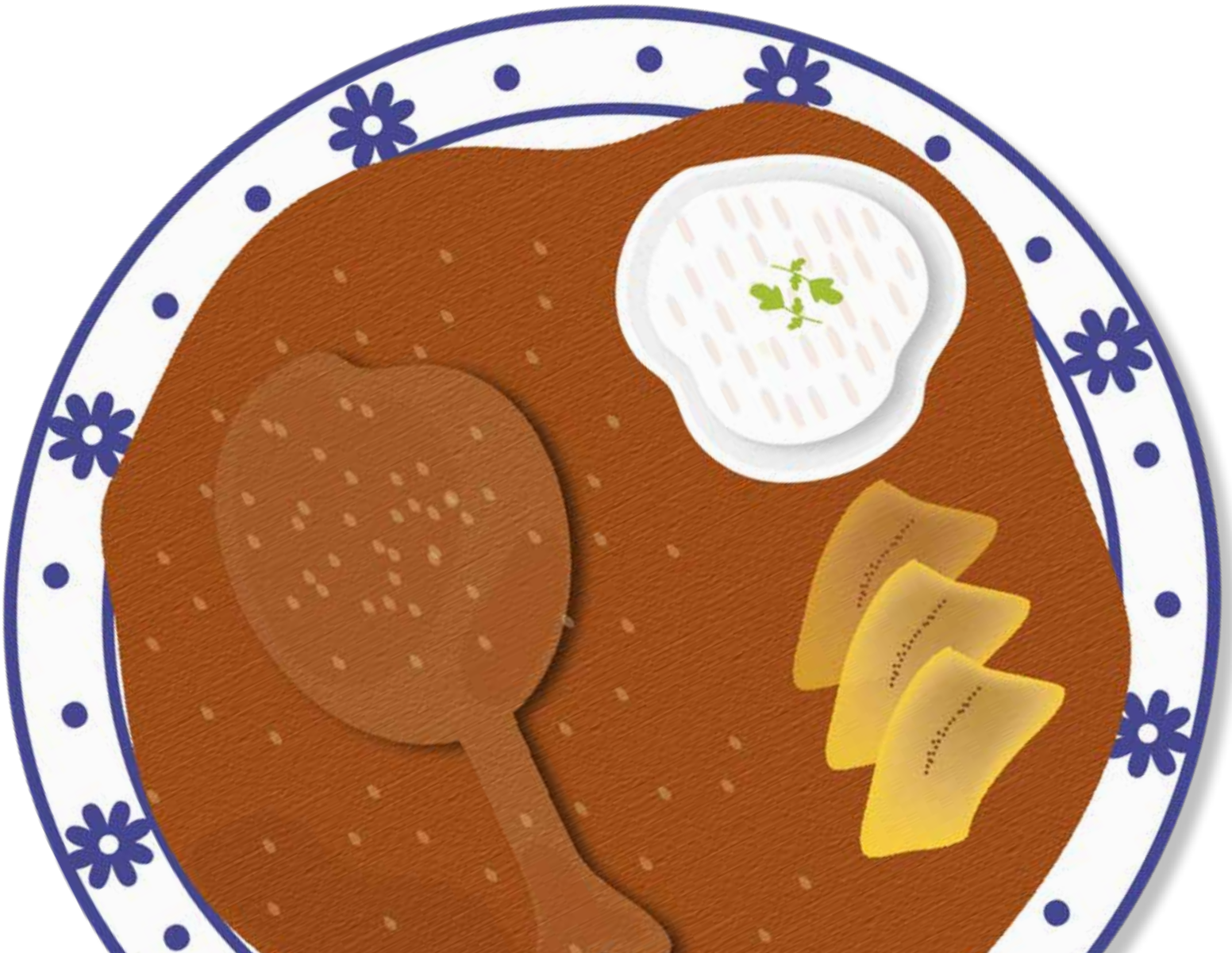
INGREDIENTES

- 10 chiles anchos
- 6 chiles chilcostle o 5 chiles guajillos
- 1/2 tableta de chocolate
- 2 jitomates
- 1 plátano macho
- 1 cebolla
- 1/2 cabeza de ajo
- 2 clavos de olor
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de orégano
- 2 rebanadas de bolillo
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 cucharadas de manteca de puerco
- 2 granos de pimienta negra
- 1/4 de cucharada de sal
- 1 kilo y medio de pollo o carne de cerdo

PREPARACIÓN

EL PRIMER PASO SERÁ QUITAR LA SEMILLAS DE 6 CHILES CHILCOSTLE O 5 CHILES GUAJILLOS y de **10** chiles anchos. Ponlos en un comal a fuego medio, pero no los dejes demasiado tiempo, ya que el mole puede tener después un sabor amargo. Deja los chiles cubiertos con agua caliente durante **10 minutos** hasta que se suavicen.

Separa los dientes de la **1/2** cabeza de ajo, retira la cáscara y colócalos en el comal junto con los dos jitomates y una cebolla a fuego medio. Debes asarlos hasta que sus lados estén medianamente asados y después debes molerlos muy bien.



PUEDES
ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco

- Pollo o carne de cerdo

A continuación, derrite en un sartén a fuego bajo una cucharada de manteca de puerco e incorpora los ingredientes que has molido y fríelos por **1½ minutos** aproximadamente, mueve regularmente.

Derrite en la sartén a fuego bajo **1** cucharada de manteca de puerco e incorpora en la sartén **2** cucharadas de ajonjolí y fríe por unos **40 segundos**, hasta que esté frito; mueve regularmente, y cuando esté listo también muélelo.

Después, pela **1** plátano macho, córtalo en rodajas y resérvalo. Nuevamente derrite en el sartén a fuego bajo **1** cucharada de manteca de puerco y agrega las rodajas de plátano y dos bolillos. Fríelos por **1½** minutos aproximadamente, después transfiere de la sartén a la licuadora.

De igual manera tendrás que moler los chiles que anteriormente se remojaron. Con ayuda de una cuchara perforada, saca los chiles y muélelos por aparte, aquí mismo agrega los **2** clavos de olor, **1** cucharadita de canela, **1** cucharadita de orégano, **1** taza de caldo de pollo (**250 m**l), **2** granos de pimienta negra y **1/4** de cucharada de sal y licúa muy bien los ingredientes.

Finalmente, derrite en una cacerola a fuego bajo **1** cucharada de manteca de puerco, **½** tablilla de chocolate, y viértelo en la cacerola. Incorpora los ingredientes que añadiste hasta que se integren y ponlos a la lumbre por unos **15 minutos**, hasta que la mezcla espese y adquiera un color oscuro; mueve constantemente.

Agrega **3** tazas de caldo de pollo (**750 ml**). Cuando hierva el mole coloradito mantén a fuego bajo y cuécelo por **10 minutos**, sin dejar de mover.

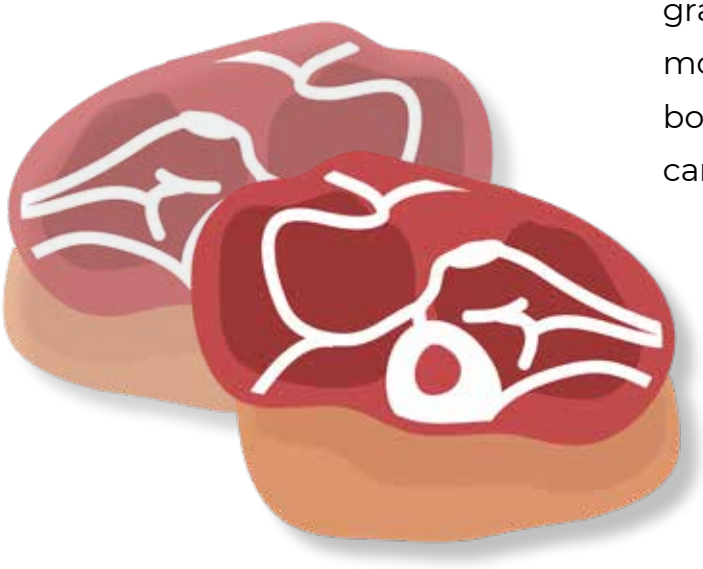
¡Y el mole ya estará listo!

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos.

Dificultad: Medio-alto.

Porciones. 5

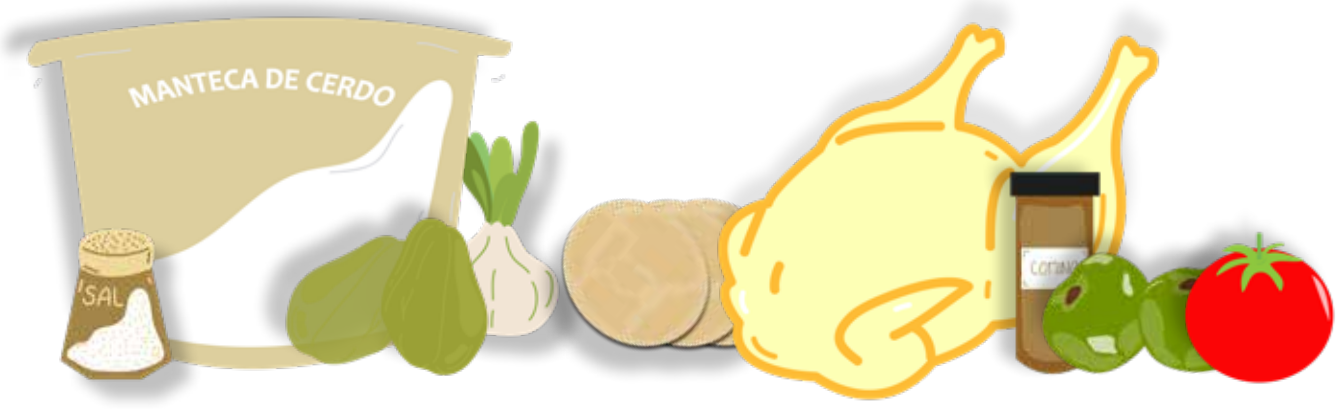
MOLE CHICHILO



SI BIEN TODOS LOS MOLES REQUIEREN DE UN ALTO grado de dificultad en su preparación, este mole es el menos común de todos. Con un sabor muy distintivo por la mezcla de verduras y carne, aunado al toque de las hojas de aguacate, estarás frente a un platillo que llevará por un viaje a todos tus sentidos. Este es tradicionalmente preparado en los Valles Centrales y en la Sierra Mixteca Alta. Es difícil encontrar a alguien que venda este platillo, ¿por qué mejor no te animas a prepararlo tú mismo?

INGREDIENTES

- 1 kg de pollo o 500 g de codillo de puerco y 500 g de costilla de res
- 500 g de chayotes
- 500 g de ejotes
- ½ taza de agua
- 6 chiles chilhuacle
- 6 pimientas
- 5 tomates verdes asados
- 4 hojas de aguacate
- 3 chiles anchos
- 2 clavos de olor
- 1 cabeza de ajo asada más 2 dientes
- de ajo
  1 jitomate rojo asado
- 1 cucharadita de cominos
- 1 tortilla
- 2 cebollas
- Manteca
- 1 cucharadita de sal
- Masa de maíz (la necesaria para los
- chochoyotes)

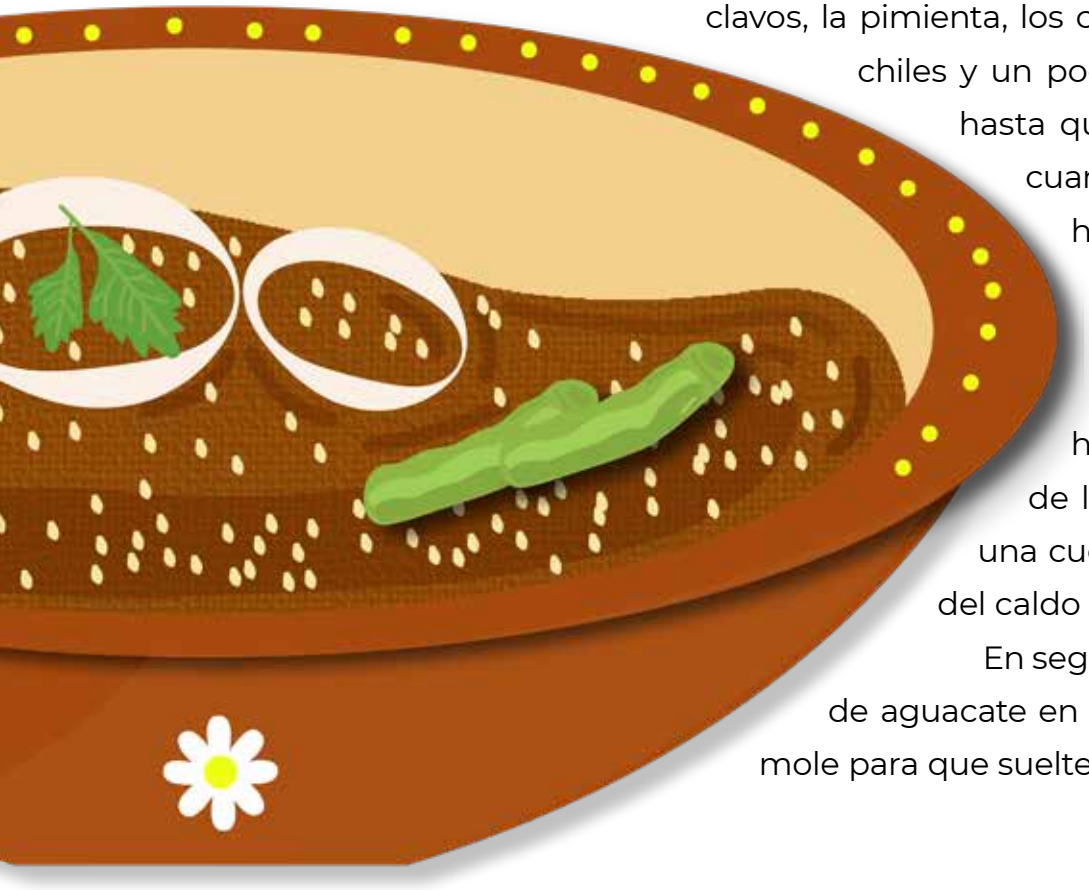


PREPARACIÓN

PARA ESTE MOLE PRIMERO HAY QUE PONER A COCER LA CARNE CON LA CEBOLLA, LOS AJOS y la sal en una cacerola para obtener un caldo. Cuando esté casi cocida agrega los ejotes limpios y los chayotes sin cáscara (cortados previamente en cubos). Cuida que las verduras no queden muy cocidas.

El siguiente paso es quitarle las semillas a los chiles (resérvalas para el siguiente paso), después hay que ponerlos a asar en un comal y posteriormente a remojar en una olla con agua caliente. Déjalos reposar para que suavicen. Mientras se remojan los chiles, tuesta las semillas hasta que tengan un color más oscuro y también la tortilla a fuego directo, hasta que se ponga negra.

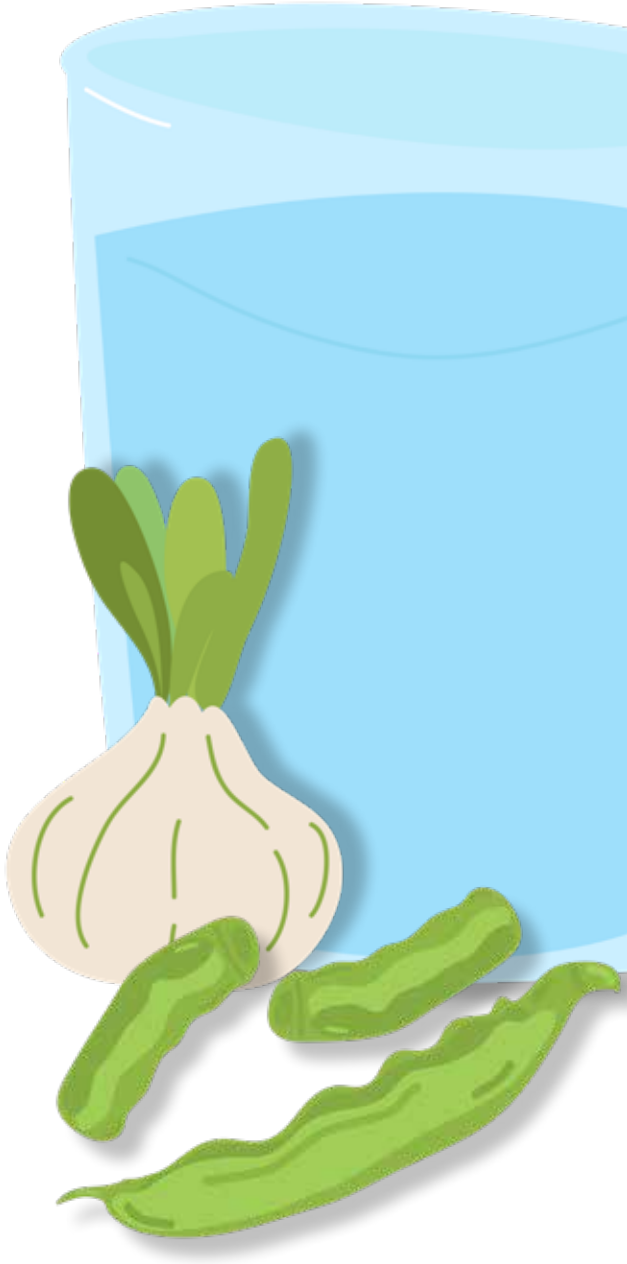
Después, en la licuadora muele la tortilla quemada junto a los clavos, la pimienta, los cominos, las semillas, los chiles y un poco de caldo de la carne hasta que se integre bien todo; cuando se vea una mezcla homogénea pasa la mezcla por un colador en una olla con manteca a fuego bajo para freírla hasta que se vea el fondo de la cazuela cuando pases una cuchara, y agrega un poco del caldo de la carne.



En seguida, pon a asar las hojas de aguacate en un comal y agrégalas al mole para que suelte su aroma y sabor.

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco o rojo.
- Pollo o guajolote.
- Ajonjolí y rebanadas de cebolla.



Para preparar los chochoyotes utilizaremos la masa de maíz, agrega un poco de manteca y sal al gusto. Amasa constantemente y comienza a formar bolitas con la masa, después, con tu dedo presiona en el centro para hacer un pequeño hoyo; agrégalas al mole para que se cosan. Espesarán un poco, si es necesario agrega un poco más de caldo hasta que tenga la consistencia deseada y deja cocinar hasta que hierva. Finalmente, cuando estén cocidos los chochoyotes agrega la carne y las verduras.

!Y está listo para servir!

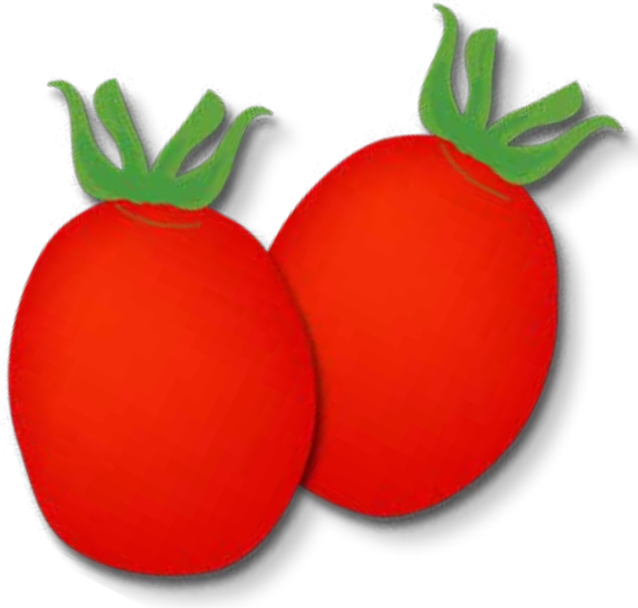
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.

Dificultad: Media.

Porciones. 6

MOLE MANCHAMANTELES

BIEN LO DICE SU NOMBRE ¡MUCHO CUIDADO CON este mole!, es probable que al menos algo o alguien termine con alguna mancha de este mole. Este platillo combina el sabor dulce (por el plátano, la piña, la pera, el camote, la manzana o el durazno) con el salado. Sin duda alguna, no puedes dejar pasar esta delicia que nos brinda la gastronomía oaxaqueña.



INGREDIENTES

- 1.5 kg pollo o carne de cerdo
- 1½ cebolla blanca mediana
- 10 dientes de ajo grandes
- 3 hojas de tomillo
- 3 hojas de laurel
- 800 gramos de jitomate
- 8 chiles anchos grandes
- 1 ½ cucharada vinagre de manzana
- ¼ taza de almendra peladas
- ¼ taza de cacahuate
- ¼ de taza de pasas
- 1 bolillo
- 3 clavos de olor
- 5 pimientas gordas
- 5 pimientas negras
- ¼ cucharadita orégano
- 1 raja de canela
- 4 ½ cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 a 2 plátanos machos, pera, manzana, piña, durazno o camote, según sea su preferencia.

PREPARACIÓN

EL PRIMER PASO SERÁ PREPARAR EL CALDO DE POLLO, TIENES QUE PONER AGUA A hervir con el pollo o la carne de cerdo, agrega media cebolla blanca, **3** dientes de ajo, el tomillo, laurel y sal al gusto.

El siguiente paso será desvenar y retirar las semillas de los chiles anchos, cuando estén listos, agrégalos a una olla con agua caliente. Dales **unos minutos** y cuando el agua comience a burbujear, agrega **una** cucharada de vinagre para mejorar el sabor.

Mientras se remojan los chiles pon los jitomates en un comal hasta que estén bien asados, y déjalos enfriar.

En una cazuela aparte, pon a calentar agua y agrega las almendras, déjalas un momento y entonces podrás retirar las cáscaras con facilidad.

Ahora bien, en una sartén coloca aceite y pon a acitronar la cebolla, después añade los dientes de ajo hasta que todo quede perfectamente cocido; luego retira las cebollas y el ajo para que después frías las almendras, los cacahuates y las pasas; uno por uno.

A continuación, cortarás un bolillo en pequeñas rebanadas, agrega un poco de aceite al sartén y coloca las piezas de pan hasta que queden doradas, luego sácalas.

El siguiente paso será moler las especias (clavo de olor, pimienta gorda, pimienta negra, orégano y la raja de canela), lo ideal es usar un molcajete, pero si no cuentas con uno, la licuadora puede ayudarte. Ya que estas estén bien molidas retíralas del molcajete o la licuadora y, enseguida, coloca los jitomates, las cebollas y ajos, previamente fritos, con media taza de caldo de pollo o carne, y licúa. Una vez que se hayan integrado, incorpora las pasas, las almendras y los cacahuates. Muele hasta que se haga una mezcla homogénea y reservala a un lado. Después, licúa por separado los chiles, las especias, el pan y dos tazas de caldo de pollo.

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco y verduras.

Ahora hay que freír la salsa. En una olla grande agrega aceite o manteca, cuando esté caliente licúa las dos mezclas que anteriormente hiciste y añade una **media** cucharada de sal, **tres** de azúcar y **una** cucharadita de vinagre. Mueve constantemente durante **10 minutos.** Mientras tanto, corta el plátano macho, la piña, la manzana, la pera o cualquier fruta que hayas elegido en pequeñas rebanadas y agrégala al manchamanteles junto con la carne, continúa moviendo por **10 minutos** hasta que suba la grasa.

¡Ahora es momento de disfrutar!

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.

Dificultad: Media.

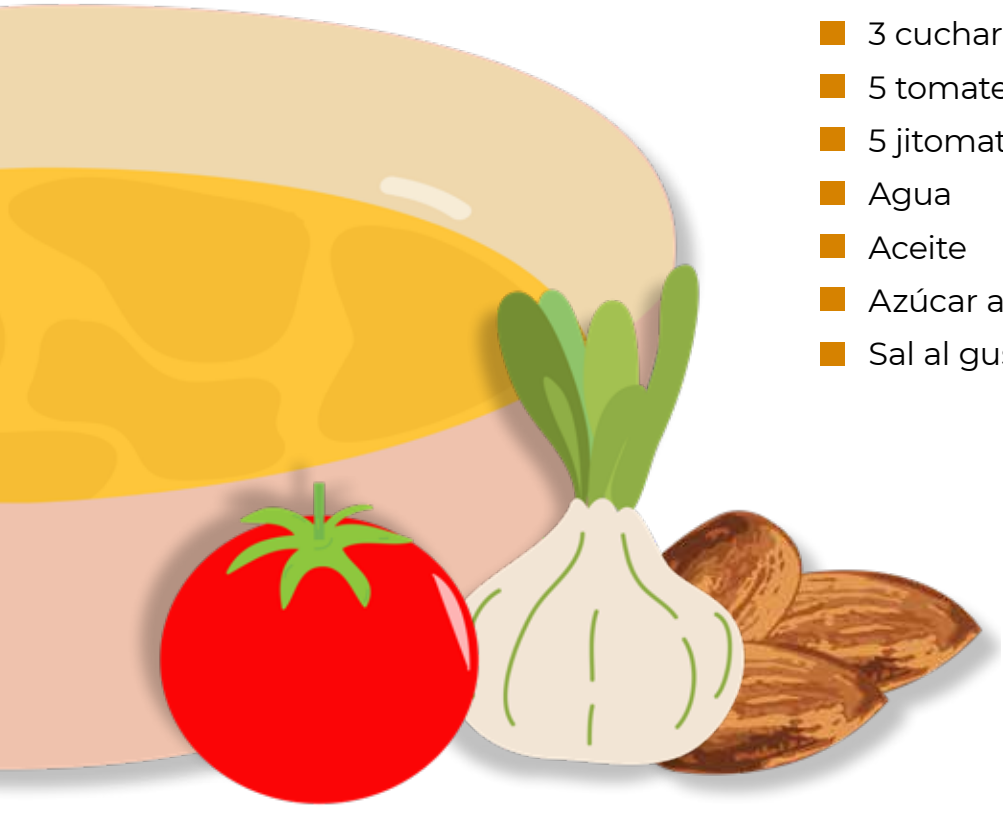
Porciones. 10

ESTOFADO

ESTE MOLE FORMA PARTE DE LA IDENTIDAD GASTRONÓMICA de Oaxaca. Es de los platillos más dinámicos, versátiles, incluso, algunos dicen que es el más refinado de todos los moles, con una textura y consistencia espesa, pues es una mezcla mágica que entre el pollo, las aceitunas y la almendra, dan paso a una experiencia sin igual.

INGREDIENTES

- ¼ de una cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- 20 almendras
- 30 pasas
- 1½ litro de caldo de pollo
- 6 clavos
- 5 pimientas
- 3 cucharadas de hojas de orégano fresco
- 5 ramitas de tomillo fresco
- 100 gramos de pan resobado
- 15 g de canela
- ¼ de taza de ajonjolí
- 20 aceitunas verdes con hueso
- 3 cucharadas de hojas de perejil fresco
- 5 tomates verde o miltomates limpios
- 5 jitomates
- Agua
- Aceite
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco

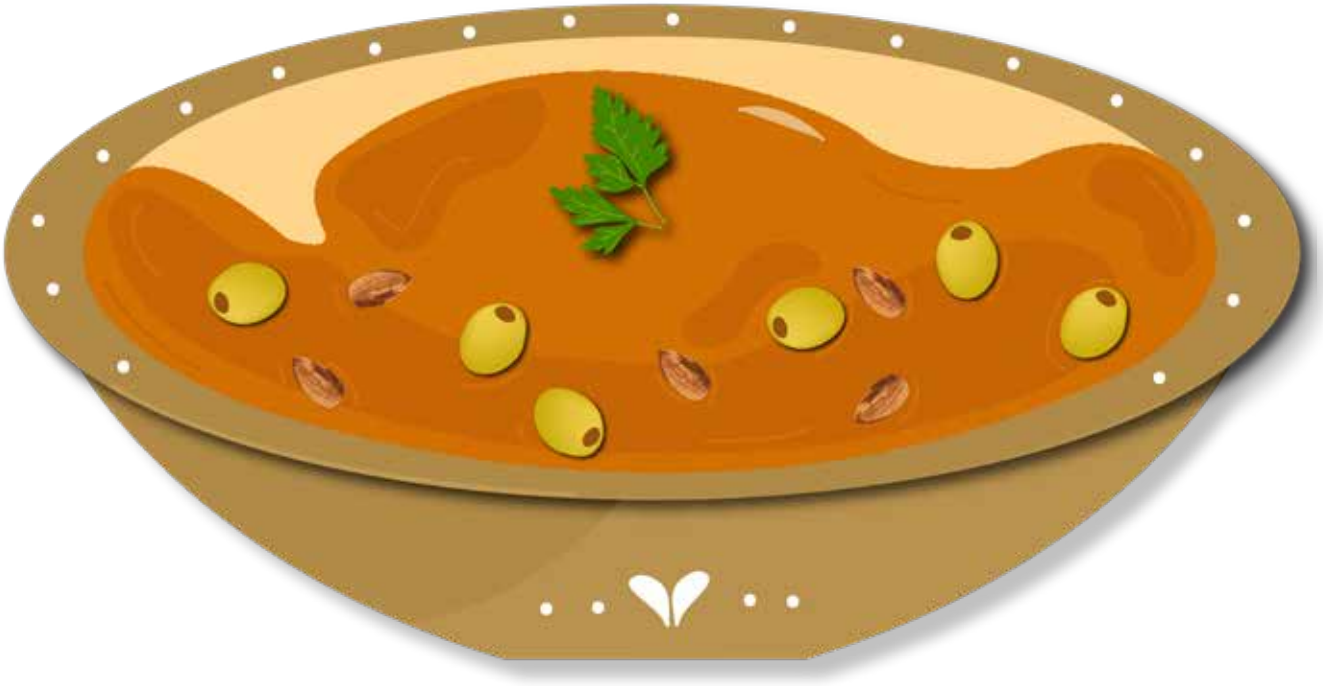
- Pollo

PRIMERO HAY QUE ACITRONAR EN UN SARTÉN LA CEBOLLA Y EL AJO A FUEGO BAJO. Cuando estén bien cocidos sácalos y mete las almendras, el clavo, la pimienta, el ajonjolí, las pasas, la canela y las hierbas de orégano y tomillo frescas; déjalas freír, sácalas y guárdalas para después.

En una olla con agua pon a cocer los jitomates, los tomates (o los miltomates), hasta que la piel comience a desprenderse por sí sola, también cambiará de color. Cuando estén listos ponlos en la licuadora junto con el resto de los ingredientes fritos, agrega un poco de caldo de pollo y licúa bien. Ya que quede la salsa, ponla en una cacerola con aceite caliente y añade las aceitunas, las hojas de perejil, deja cocinar por **5 minutos** y añade un litro de caldo de pollo (puedes sazonar con sal y azúcar al gusto). Después deja cocinar por **15 minutos** más hasta que hierva. Mueve constantemente y apaga el fuego.

¡Y listo, ahora es momento de degustarlo!

Puedes decorar tu platillo con almendras fileteadas y perejil fresco.



Tiempo de preparación: 2 horas aproximadamente.

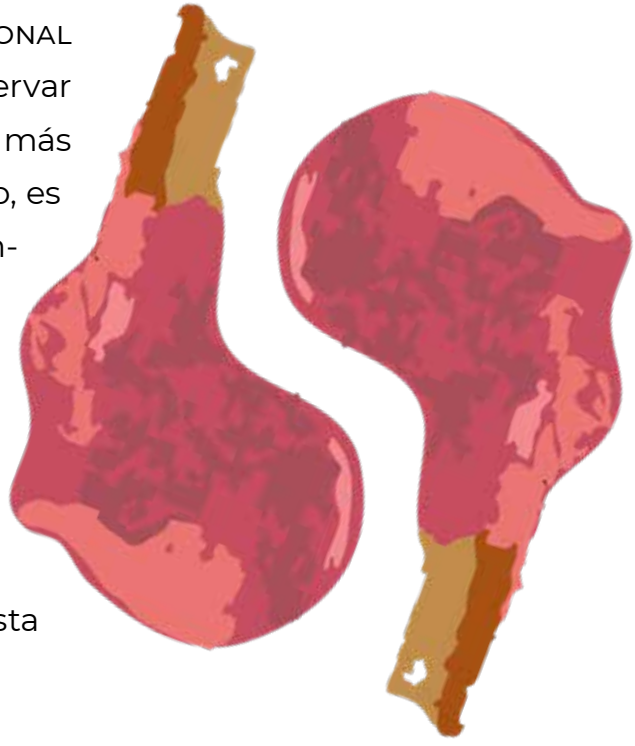
Dificultad: Medio-Alto.

Porciones. 5

MOLE DE CADERAS

O HUAXMOLE.

HUAJAPAN DE LEÓN CELEBRA EL TRADICIONAL *Festival del Mole de Caderas*, que busca preservar el origen de este platillo con una tradición de más de **400 años**. Este exquisito manjar milenario, es una tradición y un ritual en sí mismo. Su principal característica es que se prepara con las caderas y el espinazo del chivo, pero no cualquier chivo, pues este tiene que pasar por un proceso de "curado" especial, que consiste en que sólo los animales macho son alimentados con hierbas amargas de la región y se les hidrata con poca agua, por esta razón este es un platillo único en Oaxaca.



INGREDIENTES

- 1 juego de caderas y espinazo de chivo de matanza
- 1¼ kg tomate de cáscara o tomate verde
- 3 manojos de guaje colorado
- 1 manojo de pipicha
- 250 g de chile costeño o miahuateco
- 125 g de chile guajillo
- 125 g de chile serrano
- Cebolla
- Ajos
- Cilantro
- Hojas de aguacate
- Sal al gusto
- Agua

PREPARACIÓN

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

- Arroz blanco

- Pollo

EL PRIMER PASO SERÁ PONER A HERVIR AGUA EN UNA OLLA CON LAS CADERAS Y EL espinazo del chivo, ajos, cebolla y sal al gusto, por **tres** o **cuatro horas** aproximadamente, a fuego medio, hasta que la carne quede suave.

En otra olla aparte pon a hervir los tomates, los chiles (serrano, guajillo y costeño o miahuateco) y los ajos, espera a que estén cocidos, cambiarán de color. Cuando estén listos déjalos reposar por **30 minutos** y posterior a esto, pásalos a la licuadora, agrega un poco del caldo de chivo y muele todo hasta que se haga una mezcla homogénea.

A continuación, pon una cazuela a fuego bajo, calienta un poco de aceite, y vierte la mezcla que moliste en la licuadora, pasándola por un colador. Pon sal al gusto para sazonar. Deja que se cueza por **20 minutos.** Después vacía en la olla que tiene la carne y el consomé de pollo. Mueve con una pala hasta revolver las mezcla y luego añade la pipicha, la hoja de aguacate y el cilantro; déjalo hervir.

Mientras tanto pela los guajes, licúalos muy bien con un poco de caldo, de igual manera añádelo al mole y revuelve con una pala. Si es necesario agrega sal.

Cuando todos los ingredientes estén hirviendo, este mole estará listo para servir.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.

Dificultad: Media.

Porciones. 5

MOLE CHICATANA

ESTE PLATILLO ES CONSIDERADO EL MÁS CARO DE TODOS POR SU ELABORACIÓN CON LA hormiga chicatana. Este manjar también es conocido como "el mole de los dioses", tiene como protagonista a estos insectos que brindan un sabor inigualable. Lamentablemente el precio por kilo de estos insectos puede superar los 800 pesos. No obstante, unos cuantos gramos son más que suficientes para que adquiera la consistencia necesaria y se impregne del sabor de la chicatana.

INGREDIENTES

- 50 gr de chicatanas
- 5 chiles costeños rojos
- 5 chiles costeños amarillos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 lt de caldo de pollo
- 20 g de masa de maíz
- Carne de pollo, puerco, res o iguana cocida
- Sal al gusto
- Aceite

PREPARACIÓN

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

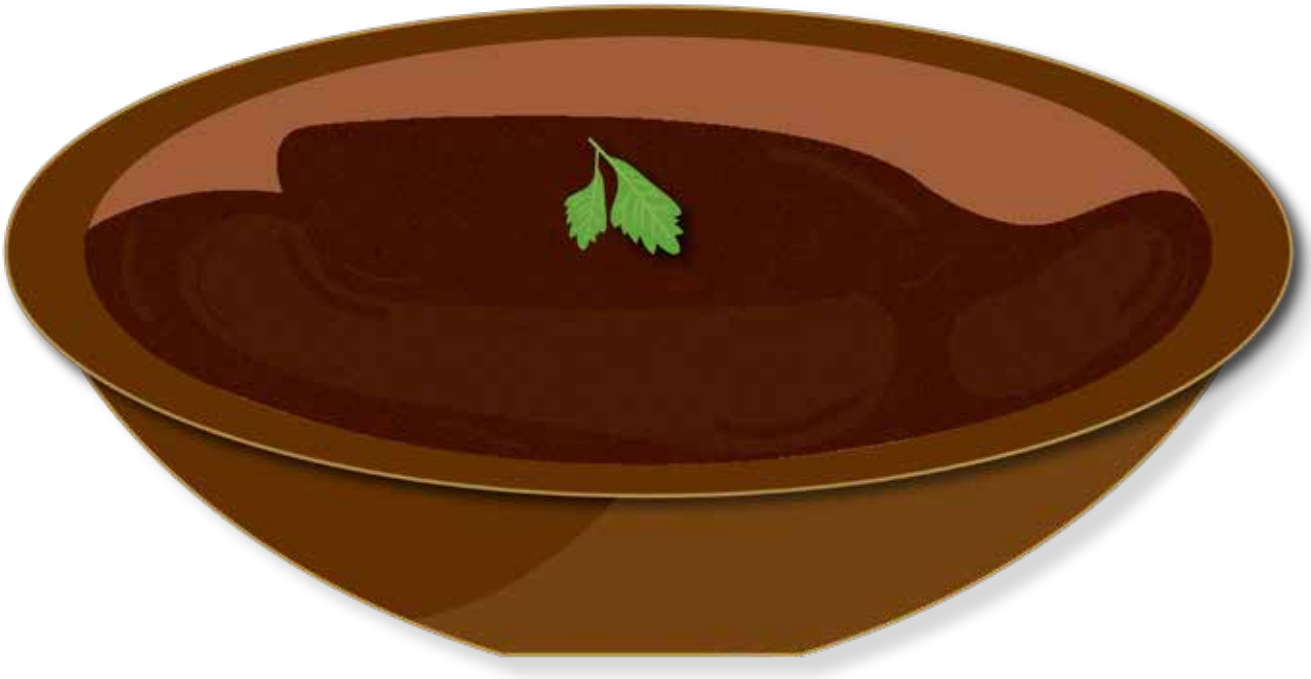
- Arroz blanco.

PRIMERO PICA FINAMENTE LA MITAD DE LA CEBOLLA Y EL AJO, DESPUÉS, SOFRÍE ESTOS ingredientes junto con las hormigas chicatanas, y cuando estén cocidas, quítalas del fuego y resérvalas.

Ahora pon a tostar los chiles costeños, amarillos y rojos, y ya que estén listos ponlos en agua caliente, espera a que suavicen por **30 minutos** y muélelos muy bien con un poco de caldo de pollo.

En una sartén a fuego bajo pon a calentar un poco de aceite, agrega los chiles molidos y pasalos por un colador para quitar la piel de estos, para espesar añade la masa y espera a que se cueza por **10 minutos,** sazona con sal al gusto y pon un poco de caldo hasta que tenga una consistencia deseada. Mueve constantemente hasta integrar bien los ingredientes y deja que hierva otros **10** o **15 minutos** hasta que el aceite suba. Antes de apagar el fuego agrega al mole la carne, previamente cocida .

Ahora sólo hay que servir.



Tiempo de preparación: 2 horas.

Dificultad: Media.

Porciones. 6

MOLE DE CAMARÓN

Y POR ÚLTIMO, TENEMOS UN MANJAR CULINARIO TRADICIONAL DE LA ZONA DEL ISTMO DE Tehuantepec y la Sierra Mazateca. Es un platillo ceremonial que se prepara como una de las comidas principales para el *Viernes Santo*.

Su realización es de las más complejas, ya que requiere de la preparación de distintos ingredientes para preparar este manjar, teniendo como protagonista el camarón, el cual le agrega un sabor inconfundible y delicioso, adecuado para cuando no tengas ganas de carnes rojas ni pollo, sino de algo que te remita al mar.

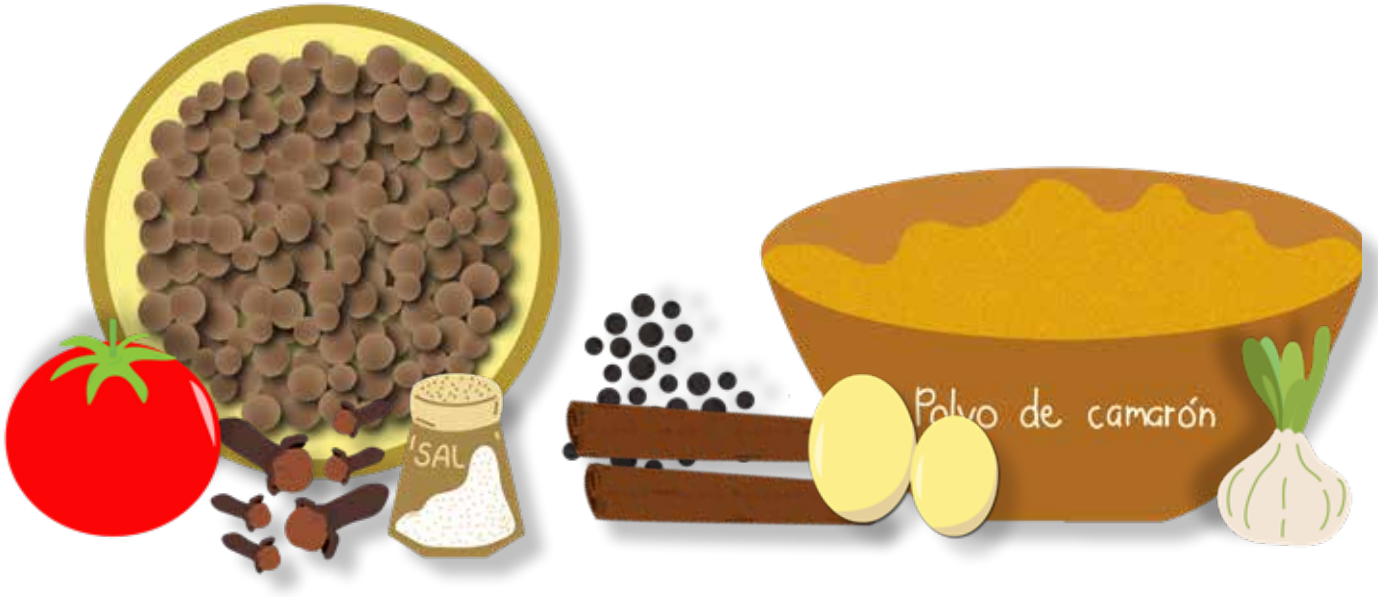
INGREDIENTES

Para el mole:

- 6 chiles anchos
- Pimienta al gusto
- 3 clavos
- 1 rajita de canela
- 1 cebolla mediana o pequeña
- 2 dientes de ajo
- 4 o 5 jitomates
- Sal al gusto
- Agua
- Aceite o manteca

Para las tortitas de camarón:

- ½ kg de camarón seco molido
- 100 gramos de alverjón
- 2 a 3 huevos
- Sal



PREPARACIÓN

PUEDES ACOMPAÑARLO CON:

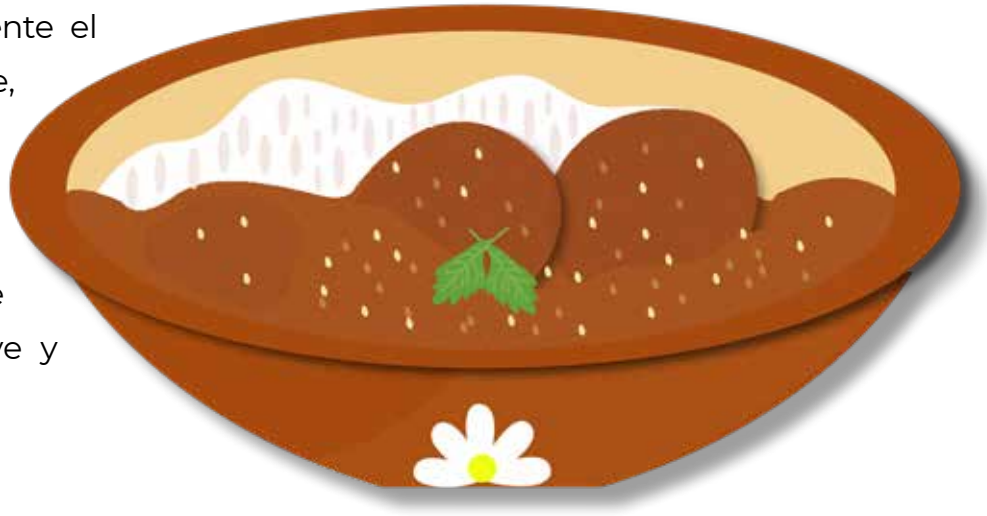
- Frijol Ayocote

- Nopales o tempesquites.

Preparación del mole:

EL PRIMER PASO PARA ESTE MOLE ES DESVENAR LOS CHILES ANCHOS y tostarlos en un comal. Luego ponlos a hervir en agua hasta que se suavicen. Mientras pon a dorar la cebolla, el jitomate y el ajo con aceite o manteca, ya que estén bien asados, sácalos y resérvarlos. En el mismo sartén pon el clavo, la pimienta y la canela. Cuando ya esté todo asado pon en la licuadora el chile, la pimienta, la canela, el clavo, la cebolla, los jitomates, los ajos y sal al gusto (pero ten cuidado, pues no debe de quedar muy salado ya que se le agregarán las tortitas de camarón) con un poco de agua, puede ser con la que herviste los chiles; licúa todo muy bien hasta que se haga una mezcla homogénea .

Pon a calentar una olla o cazuela con aceite o manteca, espera a que se caliente y agrega la mezcla de los chiles. Mueve constantemente el mole para que no se queme, espera a que suelte el primer hervor y continúa moviendo por 10 minutos; después agrega un poco de pulpa de camarón, revuelve y apaga el fuego.



Preparacion de las tortitas de camarón:

PRIMERO HAY QUE TOSTAR EL ALVERJÓN EN UN COMAL O SARTÉN Y EL CAMARÓN MOLIDO, uno tras otro, cuando tomen un color dorado sácalos. Ahora bien, el alverjón tendrás que ponerlo en la licuadora con sal de mar, muélelos hasta que quede una consistencia harinosa, debe de estar un poco salada. Cuando esté listo, ponlo en un recipiente junto con el camarón molido y resuélvelos muy bien. Después añade los huevos, y mezcla con las manos hasta formar una masa homogénea. No debe quedar ni seca ni tampoco muy húmeda

Ahora hay que formar unas pequeñas tortitas. No deben quedar gruesas, ni delgadas. Colócalas en una charola. Cuando hayas terminado de hacer toda la masa pon a calentar bastante aceite en un sartén para freírlas. Para que las tortitas se frían parejo debes hacerles unos pequeños piquetes, ya sea con un tenedor o un palillo.

Ve agregando las tortitas al aceite, cuantas sean necesarias para llenar el sartén. Sólo debes voltearlas una vez. Sabrás que están listas cuando tomen un color dorado, sácalas cuando estén en este punto y ponlas en otra charola con papel absorbente. Continúa así hasta que termines de freír todas las tortitas de camarón y alverjón.

Ya por último pon la cazuela del mole a fuego lento, agrega las tortitas al mole para que ambos impregnen, espera a que hierva y el mole ya estará listo para servir.

FUENTES

Islas, L. (2020, 29 julio). *Mole negro de Oaxaca. Receta de la cocina tradicional mexicana.* Directo al paladar. https://cutt.ly/olvbihT

Mayen, J. H. P. (2019, 8 mayo). *Mole Amarillo, Amarillito.* México en mi Cocina. https://cutt.ly/9lvbhhK

Terán, A. (2016, 17 marzo). *Mole verde estilo Oaxaca.* Recetas Gratis. https://cutt.ly/ElvbYkO

The Brands Group. (2018, 11 diciembre). *El mejor mole verde que hemos probado desde Oaxaca.*Cocina Fácil. https://cutt.ly/flvbAbb

Islas, L. (2020, julio 30). *Mole rojo de Oaxaca. Receta de la cocina tradicional mexicana.* Directo al Paladar México. https://bit.ly/3uAe5rF

Mole Coloradito Oaxaqueño. (2018, 19 febrero). M-A-R. https://cutt.ly/9lvnXYZ

INPI. (2015, 6 octubre). *¡Conoce la maravillosa historia del mole! Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas.* https://cutt.ly/SlvnMPZ

Mole Negro Oaxaqueño con Arroz Rojo. (2017, 1 septiembre). kiwilimón. https://cutt.ly/5lvmJxb

Nepantla. (s.f). *Mole de Camarón.* http://nepantla.net/receta_camaron.html

Oaxaca: mole de chicatanas. (2017, 5 agosto). Re-comiendo México. https://cutt.ly/tlvWNMU

Anónimo. (s.f.). *Gastronomía de Oaxaca: Mole de caderas*. Vive Oaxaca. https://cutt.ly/ZlvW3YU

Tejedo. D. (2019, 28 febrero). *La tierra de los siete moles*. Motivos para amar México. https://cutt.ly/slvEVC4

García. B. (2019, 10 septiembre). *Mole de chicatana, el delicioso platillo más caro del mundo*. Más México. https://cutt.ly/nlvRdgJ

México. G. (2020, 10 enero). *Mole de hormiga chicatana o de los dioses*. Gourmet de México. https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/mole-de-chicatanas-o-de-los-dioses/

Cultura. R. (2019, 14 octubre). *Mole de caderas, milenaria y exquisita tradición en Huajuapan*. Diario Marca. https://cutt.ly/glvRccp

México. G. (2020, 10 enero). *Conoce el ritual del mole de caderas*. Gourmet de México. https://gourmetdemexico.com.mx/turista-gastronomico/ritual-del-mole-de-caderas/

Toledano. M. (s.f.). *Tradición de Oaxaca, estofado de almendra*. Animal Gourmet. https://www.animalgourmet.com/2016/06/13/tradicionoaxaca-estofado-almendrado/

SC. (2019, 30 agosto). *Mole rojo oaxaqueño*. Cookpad. https://cutt.ly/7lvRUZn

Porfirio´s Restaurante. (s.f). *El mole: Un tradicional platillo mexicano lleno de historia*. https://porfirios.com.mx/blog/mole-platillo-mexicano/

Del Villar, M. (2016, 19 junio).De MX. *El mulli. Origen y leyenda del mole*. https://masdemx.com/2016/06/mulli-origen-leyenda-el-mole/

López, L. (2019, 3 julio). *Claustronomia. Chiles, semillas y los 7 moles Oaxaqueños. https://cutt.ly/flvR7j1*

Marco Beteta. (s.f). *7 Moles del Estado de Oaxaca.* https://cutt.ly/slvTuow

Taste México. (s.f). *Los Moles de Oaxaca.* https://tastemexico.mx/blog/los-moles-de-oaxaca/

Sinembargo.mx (2019, 8 diciembre). *Los moles de Oaxaca con el chef Alam Méndez Florián*. https://www.sinembargo.mx/08-12-2017/3360416

Ramirez, N. (2018, 29 septiembre). *Oaxaca Lindo.* Los sietes Moles Oaxaqueños. https://cutt.ly/elvTmEH

Barros, C. (s.f) *Los moles.* Aportaciones prehispánicas. https://cutt.ly/4lvTTOq