Pechuga de pollo en mole de frutos secos y puré de plátano



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pechuga de pollo: 6 Unidades
Caldo De Pollo: 2 L

Mole de frutos secos

Cebolla: 1 Unidad
Chile mulato: 6 Unidades
Canela en rama: 1 Unidad
Piloncillo: 60 g
Almendras peladas: 70 grs.
Caldo De Pollo: 2 L
Chile pasilla: 4 Unidades
Ajonjolí: 3 cda.
Orejón de chabacano: 140 g
Ajo: 3 Dientes
Jitomates: 12 Unidades
Orejón de manzana: 80 g
Tortillas de harina: 4 Unidades
Ciruelas pasas descarozadas: 12 Unidades
Pimienta Negra en grano: 5 Unidades
Avellanas peladas: 70 g

Puré de plátano

Plátano macho maduro: 3 Unidades
Yogurt Natural: 1/2 Tazas

Preparación de la Receta

- Coloque en una *cacerola* el caldo de **pollo**, incorpore las pechugas y cocine a fuego máximo, una vez que rompa hervor lleve el fuego a mínimo, cocine hasta que las pechugas estén tiernas.

Mole de frutos secos

- Pele los dientes de *ajo*.
- Pele la *cebolla* y córtela en aros.

- Abra los chiles y quite las semillas.
- En un comal caliente ase los jitomates junto con los dientes de *ajo* y los aros de *cebolla*, luego de unos minutos de cocción incorpore los chiles, cocínelos solo unos minutos
- Una vez asados los chiles hidrátelos con una parte de caldo de *pollo* caliente.
- Tueste en el comal las tortillas.
- En una sartén caliente tueste las avellanas solo unos minutos, proceda del mismo modo con almendras y el *ajonjolí*.
- Pique groseramente las ciruelas pasas, los *orejones* de chabacanos y de *manzana*, luego hidrátelos con el resto de caldo de *pollo* caliente

Puré de plátano

- Realice un corte sobre la piel de los plátanos a lo largo pero sin quitarla, acomódelos sobre una fuente refractaria y cocínelos en horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 1 hora.
- Terminada la cocción pélelos, coloque la pulpa en el vaso de la procesadora, incorpore el yogurt y procese con un mixer.

Armado

- Para el armado del mole

- Coloque en el vaso de la licuadora los jitomates junto con los chiles, los dientes de *ajo* y la *cebolla*, agregue agua de ser necesario y licue, luego incorpore las avellanas, las almendras, las tortillas y mas agua, licue nuevamente
- Obtenida la salsa viértala dentro de una *cacerola* y cocine a fuego lento.
- Licue del mismo modo los frutos secos hidratados, la rama de canela, los granos de pimienta y un poco de agua, vierta luego dentro de la *cacerola* con el resto de salsa y agregue el *piloncillo*, cocine unos minutos.

Presentación

- Sirva en un plato una pechuga de *pollo*, báñela con el mole de frutos secos y acompañe con el puré de **plátano**.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-en-mole-de-frutos-secos-y-pure-de-platano