



Frijoles negros y “mole”

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Cebolla morada picada	150 gramos	A fuego bajo cocinar en una olla los ajos hasta dorar, si es necesario agregar un poco de caldo *), agregar la cebolla, mezclar y “acitronar”.
Ajo, picado	12 - 15 gramos	
Caldo de frijoles *	200 gramos	
Pimiento rojo, picado	120 gramos	
Chile poblano, sin semillas, picado	120 gramos	
Chiles chipotles adobados	20 gramos	Agregar pimientos, chiles poblano, chipotles, comino, epazote, canela, pimienta y cilantro continuar cocinar por 10 minutos con olla tapada (si es necesario agregar un poco de caldo *), procesar con la licuadora de inmersión.
Comino molido	2 - 3 gramos	
Epazote deshidratado	3 - 5 gramos	
Canela molida	5 - 7 gramos	
Pimienta negra molida	2 - 4 gramos	
Semillas de cilantro(molidas)	2 - 4 gramos	En forma separada, integrar en un tazón y con ayuda de la licuadora de inmersión, el caldo de frijoles **, mantequilla de cacahuates, cacao, pasta de tomate, pasitas, jitomates y harina, transferir esta mezcla a la olla del paso anterior, continuar a fuego bajo por 10 minutos más.
Caldo de frijoles **	400 gramos	
Mantequilla de cacahuates	50 - 60 gramos	
Cacao en polvo	30 gramos	
Pasta de tomate	30 gramos	
Pasitas, hidratadas	40 gramos	Integrar los frijoles y los champiñones, mezclar en forma envolvente cocinar por 10 minutos. Ajustar nivel de sal y acidez, agregar caldo de frijoles *** o en caso necesario un poco de agua.
Jitomates picados	450 gramos	
Harina nixtamalizada	60 gramos	
Champiñones, troceados	250 gramos	
Agua	c/s	
Frijoles negros cocidos	450 gramos	Se recomienda servir acompañado de tortillas calientes, arroz blanco integral, ajonjolí tostado y/ o aguacate rebanado.
Sal	c/s	
Caldo de frijoles ***	c/s	

Observaciones: si se desea mayor pungencia, agregar las semillas de los chiles poblanos que fueron retiradas previamente