

Celebrando nuestras raíces con Salsa ala Salsa y Minneapolis Edible

Boulevards

7 de diciembre de 2024: 11:00 a. m. - 12:00 p. m., tienda de la amistad de Seward
Co-op

enplatanadas

por Lorenzo Ariza

Ingredientes para Mole Poblano:

¼ rama de canela
4 chiles guajillos
2 chiles pasilla
2 chiles anchos
½ taza de almendras enteras
¼ de taza de semillas de calabaza
½ cucharadita de semillas de comino
½ cucharadita de clavo
½ cucharadita de semillas de anís
½ cucharadita de semillas de cilantro
½ cucharadita de pimienta negra entera
½ taza de pasas
½ taza de semillas de sésamo
3 tomates
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 plátano (use ½ a 1 entero para el mole)
Tortilla (from Enplatanada ingredientes)
3 cuartos caldo de verduras (12 tazas)
1 taza de aceite de maíz
Sal

Instrucciones para la salsa de mole:

1. **Picar las cebollas y los tomates.**
2. **Freír una tortilla de maíz.**
 - Fríe una tortilla de maíz (o más, ¡puedes hacer chips!).
3. **Freír los plátanos.**
 - Corta los plátanos en rodajas. Cubre el fondo de una sartén con aceite y deja que se caliente antes de agregar los plátanos. Voltee cuando esté dorado en el fondo. Retirar cuando el segundo lado esté dorado. Reserva en un recipiente para el mole y las enplatanadas.
4. **Prepara las verduras y las especias.:**
 - En una sartén, calienta ½ taza de aceite. Pruebe echando agua en la sartén; debería chisporrotear cuando esté listo.
 - Cortar el tallo de los pimientos (si lo hay).
 - Agrega los pimientos y cocina hasta que se expandan, “explotarán” como dijo Lorenzo. Revuelve constantemente, luego retira del fuego cuando esté completamente cocido, antes de que se quemen (ver el video de cocción ayuda con esta parte).

5. **Cocine las nueces, las semillas y las especias.:**

- En la misma sartén,
 - i. Agrega $\frac{1}{4}$ de rama de canela y sofríe hasta que se oscurezca. Retire y agregue al mismo recipiente que la mezcla de pimientos.
 - ii. Agrega las almendras y las semillas de calabaza, revolviendo constantemente.
 - iii. Agregue comino, anís, clavo, cilantro y pimienta negra entera.
 - iv. Agregue las semillas de sésamo, sin dejar de revolver.
 - v. Agrega las pasas, la cebolla picada, el ajo y los tomates.
 - vi. Agrega sal al gusto.
- Cocine hasta que se dore.

6. **Licuar los ingredientes:**

- En una licuadora, combine $\frac{1}{2}$ plátano frito, $\frac{1}{2}$ tortilla, pimientos rehidratados y la mezcla cocida de nueces, semillas y especias con 8 tazas de caldo de verduras. Licue hasta que quede suave. (puede que necesite un par de lotes)

7. **Cocine a fuego lento el mole:**

- De nuevo en la misma olla, agrega la mezcla licuada y el aceite restante. Agregue un tercer litro de caldo de verduras. Llevar a ebullición y luego cocinar a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente.
- El mole estará listo cuando el aceite suba a la superficie.

Ingredientes para Enplatanadas

- 1 paquete de tortillas de maíz
- Aceite de maíz
- 2 plátanos
- 1 paquete de queso vegano
- Salsa de mole (la necesaria)
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cebolla

Instrucciones para Enplatanadas:

1. **Semillas de sésamo tostadas:**

- Tostar las semillas de sésamo en una [sartén](#): A fuego medio, calienta una sartén pequeña y luego agrega las semillas. Después de 30 segundos, revuélvelas durante 3-4 minutos con una cuchara de madera para que se doren uniformemente. Retirar y colocar en un bol o recipiente de vidrio para que se enfríe.

2. **preparar las tortillas:**

- Cubra un lado de cada tortilla con aceite de maíz.
- Si no tienes una parrilla plana, calienta una sartén y coloca las tortillas con el lado del aceite hacia abajo.
- Agrega una cantidad generosa de queso vegano encima de cada tortilla.

3. **Armar las enplatanadas:**

- Agrega los plátanos fritos encima del queso.
- Coloca la sartén en el horno hasta que el queso se derrita (vigila las tortillas para evitar que se quemen).

4. **agrega el mole:**

- Una vez que el queso esté derretido, retira la sartén del horno y agrega una cucharada de salsa de mole sobre el relleno de cada tortilla.
- Enrolla las tortillas y colócalas en un plato para servir.

5. **Adorne y sirva:**

- Cubra las tortillas con salsa de mole adicional, semillas de sésamo tostadas y cebolla picada.
- ¡Disfrutar!