

Platillo Sabio

PROFECO



Carlos Galán

Cocinar con el corazón y con respeto a los productos que nuestra tierra nos da, es lo que este joven talento nos ofrece en cada platillo que pasa por sus manos.

En cada bocado se puede percibir el amor a sus raíces, cada ingrediente utilizado por el chef Carlos Galán es una historia que transporta a la genuina cocina oaxaqueña, a la de aquellos que le enseñaron a dar amor con la comida.



**¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco

Facebook: Profecooficial

YouTube: ProfecoTv

Instagram:

revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**

(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Platillo Sabio

PROFECO



Mole Amarillo con Pollo

Mole Amarillo con Pollo

Ingredientes

- 4 Piernas con muslo.
- 6 Chiles guajillo desvenados y sin semillas.
- 2 Jitomates guaje.
- ½ Pieza de cebolla blanca.
- 3 Dientes de ajo.
- 4 Pimientas gordas.
- 4 Clavos de olor.
- 1 Pizca de comino.
- 1 Pizca de orégano.
- 4 Hojas de hierba santa.
- ¼ De manojo de cilantro.
- 2 Chayotes en gajos.
- 2 Papas blancas en gajos.
- ¼ De ejote verde.
- 150 g De masa de maíz blanco.
- Sal.
- Aceite vegetal.
- Agua.

Preparación

1. Cuece el pollo en 2 litros agua con 1 diente de ajo, un poco del trozo de cebolla, sal, un poco del cilantro y dos hojas de hierba santa.
2. Ya que se haya cocido reserva el caldo.
3. Tatema el jitomate, los chiles guajillo, 3 ajos, el resto de la cebolla y las especias. Estas por separado y una a una.
4. Licúalos con un poco del caldo, cuela y reserva.
5. Sofríe a fuego medio la salsa en una olla con un chorrito de aceite durante 10 minutos y agrega aproximadamente 1 litro de caldo de pollo.
6. Deja que se cocine durante unos minutos o hasta que veas que hierva durante 8 minutos y enseguida agrega la masa diluida con un poco de agua.
7. Agrega el resto del cilantro y de la hierba santa para aromatizar y sazona.
8. Para la guarnición cocina las papas, ejotes y chayotes con un poco de agua.
9. Sirve todo junto en un plato hondo y decora con cilantro.



1381 KCAL.



\$144



4 PORCIONES



1 HORA
15 MINUTOS



Fotografía: José Luis Sandoval