

Mole con arroz

Para el mole (モレのソース) :

Ingredientes 材料

| | |
|------------------------|--------------|
| Pechuga de pollo 鳥胸肉 | 1~2 piezas 枚 |
| Hojas de laurel ローレルの葉 | 1~2 hojas 枚 |
| Cebolla 玉ねぎ | 1/4 |
| Agua 水 | 400 ml |
| Sal 塩 | Al gusto |
| モレのペースト | 100 g |

*モレ粉末も使えます (<https://casanatural.co.jp/>)。

Modo de preparación 作り方

1. En una olla, agregar el agua, la cebolla, las hojas de laurel y un poco de sal a fuego alto. Hervir el agua y cocinar entre 15 y 20 min. Cuando el pollo esté cocido, retirar de la olla.
鍋に水、鶏肉、玉ねぎ、ローレルの葉と塩を入れ、強火をかける。煮立ったら中火で15~20分ほど煮る。鶏肉ができたら、鍋から出す(残った水はチキンストック)。
2. Al caldo de pollo agregar el mole en pasta o en polvo y disolver a fuego bajo. Mover constantemente para evitar que la salsa se quemé.
チキンストックにモレのペーストに入れ、溶かすまでに火を通す(弱火)。焦げらないようにソースをしょっちゅうに混ぜる。
3. Desmenuzar la pechuga de pollo.
鳥胸肉を小さくちぎる。
4. Una vez la salsa de mole esté lista, agregar el pollo desmenuzado.
モレソースができたら、鶏肉を入れる。
5. Servir junto con el arroz.
ご飯と一緒に提供する。

Para el arroz (ご飯) :

Ingredientes 材料

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| Arroz 米 | 1 taza |
| Mantequilla バター | 2 cucharadas |
| Ajo にんにく | 1 diente |
| Agua 水 | 2 1/2 tazas de agua caliente |
| Elotitos コーン | 1 lata |

Modo de preparación 作り方

1. Enjuagar el arroz con agua hasta que salga limpia.
きれい水が出るまでに、米を洗う。
2. En una cacerola agregar la mantequilla y el ajo a fuego bajo. Agregar el arroz por unos minutos hasta que el arroz se vea transparente.
鍋にバターとにんにくを入れ、弱火でかける。米を入れ、半透明になるまでに炒める。
3. Agregar el agua caliente, los granos de elote y sal al gusto. Cuando el agua empiece a hervir, tapar la cacerola y reducir el fuego. Cocinar por aproximadamente 20 min hasta que toda el agua se haya evaporado.
お湯、コーンと塩を入れ、強火でお湯を沸かす。煮立ったらふたをかけ、弱火のまま脱水（20分）する。
4. Servir junto con el mole.
モレと一緒に提供する。

Tacos de suadero de soya

Ingredientes 材料

| | |
|-------------------|----------|
| Soya deshidratada | 100 g |
| 乾燥大豆ミート | |
| Agua 水 | 400 ml |
| Cebolla 玉ねぎ | 1/4 |
| Ajo んにく | 1 diente |
| | かけ |
| Ajo en polvo | Al gusto |
| ガーリックバター | |
| Salsa de soya 醤油 | Al gusto |

Modo de preparación

1. En una olla agregar el agua, la cebolla, los dientes de ajo hervir a fuego alto. Una vez hervida el agua, apagar el fuego y agregar la soya. Dejar remojar por 15 min.
鍋に水、んにくを入れ、強火で加熱する。煮立ったら、火を消して、乾燥大豆ミットを入れる。15分で水戻す。
2. Con ayuda de un colador, lavar la soya bajo el chorro de aguay exprimir el exceso de agua. Repite el proceso hasta que el agua salga clara. Exprimir completamente la soya.
こし器を使って、水で大豆ミットを洗って、手で絞る。きれい水が出るまでに何回も同じな手順をする。できたら、完全に乾燥する。
3. Agregar el ajo en polvo y la salsa de soya y revolver. Deja reposar en el refrigerador por 30 min.
大豆ミットにガーリックパウダーと醤油を入れ、混ぜる。30分ぐらい冷蔵庫で置く。
4. En un sartén agregar aceite suficiente, agregar la soya y freír hasta que quede ligeramente dorada.
フライパンで油を入れ、火をかける(中火)。大豆ミットを入れ、きつね色になるまで炒める。スアデロが出来上がる。
5. Descongelar las tortillas en el microondas (1-2 min en el microondas)
レンジでコーントルティーヤを解凍する(1、2分ぐらい)
6. Cortar el cilantro finamente y la cebolla en cuadritos.
コリアンダーを刻んで、玉ねぎをみじん切る。
7. Servir la soya en las tortillas, agregar cebolla y cilantro. ¡Con aguacate y limón también está rico!
トルティーヤにスアデロを入れ、その上にコリアンダーと玉ねぎを入れる。アボカドとレモンも入れると美味しい!