



## WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS

#ShareYourFoodways



### Oaxaqueño Mole

by Estela and Lourdes Rojas

Serves: 200 / Total time: 4 hours 40 minutes

#### Ingredients

- 3 lbs. ancho chile
- 3 lbs. guajillo chile
- 1.5 lbs. pulla chile
- 3 lbs. pasilla chile
- 2 lbs. sesame seeds
- 2 lbs. peeled peanuts
- 2 lbs. pumpkin seeds
- 2 lbs. fresh pineapple
- 2 oz. cinnamon sticks
- 6 ripe plantains
- 2 lbs. red apples
- 1 lb. raisins
- 2 lbs. almonds
- 2 lbs. peeled garlic
- 1 lb. Mexican oregano
- 1 lb. clove
- 1 lb. black pepper
- 1 lb. cumin
- 2 lbs. powdered chicken base
- 35 tablets chocolate (Abuelita Brand)

#### Directions – Please see the tutorial video for techniques!

1. Fry all of the ingredients in a pot, one at a time, in the order given. Fry each until they soften a little, do not allow anything to burn.
2. After they are fried, blend together using water for a smooth consistency.
3. Use vegetable oil or lard to refry the blended ingredients. Boil for three hours on low heat; make sure to stir frequently every 10 minutes.
4. After three hours add chocolate and chicken base and simmer for an hour.
5. Dip precooked chicken or turkey into the sauce and serve with rice, beans, and freshly made tortillas.

To watch how to make this and other recipes,  
visit [www.tingurl.com/ShareYourFoodways](http://www.tingurl.com/ShareYourFoodways)

Share Your Foodways is a project of The Folklife Center of New Jersey at the Arts Institute of Middlesex County, funding provided by the Middlesex County Board of County Commissioners and the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts.



## BIENVENIDO A CONVERSACIONES DE COMUNIDAD #CompartiTuFoodways



### Mole Oaxaqueño

por Estela y Lourdes Rojas

Porciones: 200 / Tiempo total: 4 Horas y 40 Minutos

#### Ingredientes

- 3 lbs. chile ancho
- 3 lbs. chile guajillo
- 1.5 lbs. chile pulla
- 3 lbs. chile pasilla
- 2 lbs. ajonjolí
- 2 lbs. cacahuates pelados
- 2 lbs. semillas de calabaza
- 2 lbs. rodajas de piña fresca
- 2 oz. palitos de canela
- 6 plátanos machos maduros
- 2 lbs. manzana roja
- 1 lb. pasas
- 2 lbs. almendra
- 2 lbs. ajos pelados
- 1 lb. orégano mexicano
- 1 lb. clavo
- 1 lb. pimienta
- 1 lb. comino
- 2 lbs. Knorr
- 35 tabletas chocolate (Abuelita)

#### Preparación

1. Fríe todos los ingredientes según el orden indicado en el video. Sólo se les debe dar una ligera pasada para evitar que se quemen.
2. Después los licúas con agua hasta conseguir una consistencia suave.
3. A continuación, usa aceite vegetal o manteca para freír la salsa que salió de la licuadora. Déjala hervir durante tres horas a temperatura baja; pero asegúrate de revolver la salsa con un cucharón cada 10 minutos.
4. Después de hervirlo por alrededor de 3 horas, agrégale el chocolate y el knorr dejándolo que hierva otra hora más.
5. Se puede sumergir pollo hervido y servirlo con arroz, frijoles y tortillas acabadas de hacer.

**Para ver cómo preparar este plato y otros,  
visite [www.tinyurl.com/ShareYourFoodways](http://www.tinyurl.com/ShareYourFoodways)**

Share Your Foodways es un proyecto del Folklife Center for New Jersey financiado con el apoyo del Middlesex County Board of County Commissioners y el New Jersey State Council on the Arts, una agencia asociada del National Endowment for the Arts.