

CANNAMELA

Mole poblano



Ingredienti

- 30g cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 25g uva passa
- 50g mandorle con pelle
- 25g semi di sesamo CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino semi di anice CANNAMELA
- 2 chiodi di garofano interi CANNAMELA
- 2 cannella in stecche CANNAMELA
- 2 pizzichi pepe nero macinato CANNAMELA
- 200g cioccolato fondente
- 120g pomodori pelati e tritati
- 160g brodo di pollo
- qb olio
- 2 pizzichi peperoncino macinato CANNAMELA
- 15g zucchero
- qb sale
- Ingredienti per servire:
- qb riso lessato
- 4 sovraccosce di pollo arrosto

 Porzioni 4 persone	 Portata Salsa
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In padella	 Kcal per persona 382*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una padella rosolare i pomodori in poco olio, poi frullarli.
- 2** In un'altra padella tostare nell'olio la cipolla e l'aglio a fette.
- 3** Aggiungere l'uvetta e le stecche di cannella CANNAMELA.
- 4** Completare con l'anice in semi CANNAMELA, il pepe nero macinato CANNAMELA, i semi di sesamo CANNAMELA (tenerne da parte 2-3 cucchiaini), le mandorle e fare tostare.
- 5** Porre tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare.
- 6** Riversare il composto in una casseruola, unire i pomodori, mescolare e aromatizzare con il peperoncino CANNAMELA.
- 7** Rimettere sul fuoco, aggiungere il cioccolato tritato, lo zucchero, il sale e il brodo.
- 8** Far bollire per 25-30 min a fuoco basso, unendo altro brodo all'occorrenza e mescolando continuamente.
- 9** Versare la salsa sulle cosce di pollo, cospargere con i restanti semi di sesamo CANNAMELA leggermente tostati e completare con il riso. Servire.