

Porto Espinazo

Step 1: 2 lb pork backbone, in small chunks (or back ribs)
2 lb pork leg, cut in 1-inch cubes
4 qt of water
1 garlic head, whole and fresh
1 T salt

Step 2: 3 c pork stock (see Step 1)
10 pasilla chilis, dried, lightly toasted and seeded
2 garlic cloves
1 T Mexican oregano
2 T toasted sesame seeds
3 oz dough, pre-prepared from corn tamale or tortilla flour mix

Step 1: In a large saucepan, combine pork, garlic and salt, boil 30 min. or until pork is slightly tender. Skim as needed. Remove saucepan from heat and remove garlic head. **Step 2:** In blender, combine 3 c liquid from pork stock in Step 1 with all ingredients from Step 2. Blend until smooth. Strain purée and combine with pork in large saucepan. Mix well and heat over low temperature stirring frequently for 30 min. Remove saucepan from heat and let pork cool for 10 min. Serve with diced onion, cilantro, lime and dried oregano.

Calories: 370, Fat: 23g, Saturated Fat: 7g, Protein: 29g, Cholesterol: 99mg, Carbohydrates: 13g, Sodium: 221mg.

EL CERDO ES BUENO™

The Colors
of Mole



pork

Calidad U.S. Pork.™

A collection of recipes featuring mole sauces prepared by renowned Chef Gustavo Chávez, El Chile Mayor.



Pipían is a dish that is popular in several regions of Mexico, including Guanajuato, Puebla, Veracruz and Tamaulipas. The key ingredient in Pipían is pumpkin seeds, and the tomatillos give it its distinctive green color.



Calories: 264, Fat: 15g, Saturated Fat: 3g, Protein: 28g, Cholesterol: 75mg, Carbohydrates: 4g, Sodium: 541mg.

Pork Pipían in Green Mole

3 lb pork tenderloin, cut in ½" thick slices
¼ c canola or olive oil
2 garlic cloves, finely chopped
3 tomatillos, fresh and peeled
1 c toasted pumpkin seeds
3 c chicken broth
3 white (or black) peppercorns
½ white onion, thinly sliced
6 serrano chilis, seeded & sliced
2 tsp salt
2 tsp fresh basil
2 T fresh cilantro

Preheat a large saucepan with oil over high heat. Cook in 2 batches, if necessary. Sauté pork slices over high heat 3-4 min., until pork is tender but slightly firm inside. Reduce heat, add garlic, onion, chili peppers and salt. In blender, combine tomatillos, pumpkin seeds, peppercorns, cilantro and basil with chicken broth until smooth. Strain purée and mix with pork and remaining ingredients. Cook over very low heat 12-15 min., stirring frequently. Serve immediately with rice and tortillas.

What is Mole?

The word mole refers to sauce rather than a specific dish. For this reason, many are unaware of the hundreds of varieties that exist. Next time you have a craving for mole, think pork—it's an easy meal solution that delivers great taste packed with nutrients and protein.

Pork Tenderloin with Classic Mole

2 pork tenderloins, about 1 lb each
12 medium mulato chili peppers
6 medium pasilla chili peppers
4 medium ancho chili peppers
¼ c canola oil plus additional oil for roasting vegetables
4 plum tomatoes, stemmed, halved
1 small white onion, peeled, halved
2 garlic cloves, peeled

⅓ c peanuts
1 day-old slice of white bread
¼ c sesame seeds, toasted
¼ tsp each ground coriander, ground anise seed and ground cloves
½ tsp ground cinnamon
3 oz Mexican chocolate
¼ c sugar
salt to taste

Mole: Remove veins and seeds from peppers. Fry chili peppers, in hot oil in skillet. Place peppers in large bowl. Cover with boiling water, soak 20 min. or until soft. Transfer peppers to blender with 1 c soaking liquid, blend until smooth. Strain, set aside. Place tomatoes, onion and garlic in baking dish. Brush with oil, roast 375°F for 20-30 min. or until tomato skins separate from flesh. Transfer to blender with peanuts, bread and sesame seeds. Blend until smooth, adding water if needed. Strain, add to stock pot with remaining ingredients, chili pepper purée and 2 c water. Simmer 30-40 min. until sauce reduces and thickens. **Pork:** Season tenderloin with salt. Cook in a cast-iron skillet over medium heat, turning frequently, until pork is 160°F, 15-20 min. Let rest under foil 5 min. Slice pork on diagonal and serve with warm mole sauce.



The Mole Poblano may be the best known of all the moles. It's most recognizable by its dark color and sweeter but spicy flavor brought on by the indigenous ingredients: tomato, chocolate, peanuts and chili peppers.



Calories: 416, Fat: 16g, Saturated Fat: 4g, Protein: 32g, Cholesterol: 75mg, Carbohydrates: 40g, Sodium: 381mg.



Chef Gustavo Chávez (El Chile Mayor) is a renowned chef and culinary expert in Mexican cuisine.

When I don my apron and chef's cap, I'm reminded of my grandmother and my mother. I want to recreate the flavors and the smells that permeated their homes, so that when the dish is served, it evokes fond memories to everyone at the table. All of these recipes are homestyle or *estilo casero*, which to me are the best in the world. So enjoy. *Mi casa es su casa.*

Calories: 243, Fat: 6g, Saturated fat: 2g, Protein: 23g, Cholesterol: 51mg, Carbohydrates: 20g, Sodium: 448mg.

Pork Loin with Mole de Olla

2 lb pork loin, in ½ inch cubes
4 qt water
10 guajillo chili peppers, ground, stemmed and seeded
1 tsp fresh thyme
1 tsp fresh basil
1 tsp fresh marjoram
3 garlic cloves
3 c chicken broth

1 tsp salt
1 tsp cumin
1 c potatoes, in ½ inch cubes
1 c carrots, in ½ inch cubes
1 c chayote, in ½ inch cubes
1 c canned garbanzos, drained
3 c water
¼ c fresh cilantro, finely diced
½ c onion, finely diced

In a medium saucepan, boil pork in 4 qt water for 10 min., skimming foam if necessary. Meanwhile, grind the chili peppers with thyme, basil, marjoram, garlic, chicken broth, salt and cumin until smooth. Add remaining ingredients to saucepan and boil another 10 min. Cook over low heat an additional 15 min. Let dish cool and serve in soup bowls. Adorn with cilantro and diced onion. Yield 20 c.

TheOtherWhiteMeat.com

This message funded by America's Pork Checkoff program. ©2007 National Pork Board, Des Moines, IA USA #01135

pork
checkoff

Espinazo de Cerdo en Mole Colorado

Paso 1: 2 libras de espinazo de cerdo (o costillas) en trozos
2 dientes de ajo
2 libras de pierna de cerdo cortada en cubitos de 1"
4 cuartos (1 galón) de agua
1 cabeza entera de ajo fresco
1 cda de sal

Paso 2: 3 tazas de caldo de la carne de cerdo (de paso 1)
10 chiles pasilla, secos, desvenados y tostados
1 cda de orégano mexicano
2 cdas de ajonjolí tostado
1 bolita de masa, de 3 onzas, hecha de harina para tortillas o tamales

Paso 1: En una olla grande poner a hervir el espinazo, el ajo y la sal por 30 min. o hasta que la carne esté ligeramente suave. Sacar la espuma si es necesario. Apagar y remover del fuego. Sacar la cabeza de ajo y botar. **Paso 2:** En una licuadora poner 3 tazas del caldo de cerdo de paso 1 y todos los ingredientes de paso 2. Moler hasta una consistencia puré. Colar y añadir a la olla con el cerdo. Cocinar a fuego lento por 30 min. y mover constantemente. Remover del fuego y dejar reposar 10 min. Servir al gusto como si fuera sopa. Se acompaña bien con cebolla picada, cilantro, limón y orégano seco.

Calorías: 370, Grasa: 23g, Grasa Saturada: 7g, Proteínas: 29g, Colesterol: 99mg, Carbohidratos: 13g, Sodio: 221mg.

EL CERDO ES BUENO™

Los Colores
de Mole

pork

Calidad U.S. Pork.

Una colección de recetas de diversos moles preparados en la cocina del Chef Célebre Gustavo Chávez, El Chile Mayor.



Pipian es un plato popular en distintas regiones de México, como Guanajuato, Puebla, Veracruz y Tamaulipas. El ingrediente clave en la receta Pipian son las semillas de calabaza. Los tomatillos le agregan su distintivo color verde.



Calorías: 264, Grasa: 15g, Grasa Saturada: 3g, Proteínas: 28g, Colesterol: 75mg, Carbohidratos: 4g, Sodio: 541mg.

Pipian de Cerdo en Mole Verde

3 libras de lomo de cerdo (tenderloin) cortado en lonjas de ½"
¼ taza de aceite de canola o de oliva
2 dientes de ajo fresco, triturados
3 tomatillos frescos, pelados
1 taza de semilla de calabaza tostada
3 tazas de consomé de pollo
3 pepitas de pimienta blanca o negra

½ cebolla blanca cortada en rueditas delgadas
6 chiles serranos sin semillas y cortados en tiritas
2 cdas de sal
2 cdas de albahaca fresca
2 cdas de cilantro fresco

Precalear una olla grande (o dos, si es necesario) con el aceite a fuego alto. Añadir la carne de cerdo y cocinar por 3-4 min. hasta quedar tierna y ligeramente firme por dentro. Bajar el fuego y añadir el ajo, la cebolla, los chiles y la sal. Mientras se sigue cocinando, en una licuadora moler los tomatillos, las semillas de calabaza, los tomatillos, la pimienta, cilantro y la albahaca con el consomé de pollo hasta alcanzar una consistencia de puré. Pasar por un colador y añadir a la carne y el resto de los ingredientes. Cocinar a fuego lento por aproximadamente 12-15 min. Revolver constantemente para que no se corte. Servir con arroz y tortillas.

Mole de Cerdo

2 filetes de lomo de cerdo, aprox. de 1 lb cada uno
12 chiles mulatos medianos
6 chiles pasillas medianos
4 chiles anchos medianos
¼ taza de aceite de canola, más aceite adicional para asar los vegetales
4 tomates pequeños, sin semillas y cortados por la mitad
1 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada por la mitad

2 dientes de ajo, pelados
⅓ taza de cacahuates
1 rebanada de pan
¼ taza de semillas de ajonjolí tostadas
¼ cda de cada uno de estos: cilantro, semillas de anís polvo y clavos molidos
½ cda de canela en polvo
3 onzas de chocolate mexicano
¼ taza de azúcar
Sal al gusto

Quítele las venas y semillas a los chiles. Fría los chiles ligeramente, uno a la vez, en una sartén con aceite caliente. Retire los chiles de la sartén con cuchara de ranuras y póngalos en un recipiente grande. Cubra los chiles con agua hirviendo y déjelos por 20 min. Pase los chiles a la licuadora, agregue 1 taza del líquido en el que se remojaron y licúelos hasta que quede un puré suave. Cuele el puré y póngalo al lado. Coloque los tomates, cebolla y ajo en un refractario poco profundo. Páseles una brocha con aceite y áselos en el horno a 375°F de 20-30 min. o hasta que la cáscara de los tomates se separe. Transfiera los vegetales a la licuadora con los cacahuates, pan y ajonjolí. Licúe

hasta obtener un puré suave, agregando agua si es necesario. Cuele el puré y viértalo en una olla junto con el resto de los ingredientes, el puré de chiles y 2 tazas de agua. Hierva a fuego lento 30-40 min. o hasta que la salsa se reduzca y espese. Pruebe la sazón y añada sal al gusto. Mientras tanto, sazone los filetes de cerdo con sal. Cocine en una sartén de acero a fuego medio, volteándolo frecuentemente hasta que la temperatura interna del cerdo sea 160°F, aprox. a los 15 min. Cubra el cerdo con papel aluminio y déjelo reposar 5 min. Rebane al cerdo diagonalmente y sirva con la salsa caliente de mole. Receta para 6-8 porciones.



Calorías: 416, Grasa: 16g, Grasa Saturada: 4g, Proteínas: 32g, Colesterol: 75mg, Carbohidratos: 40g, Sodio: 381mg.



Los estofados son fáciles de preparar y servir. Además, combinan una gran variedad de nutrientes en un plato delicioso. Como parte de su perfil nutritivo, cada porción contiene 23 gramos de proteína y 243 calorías, convirtiendo esta en una receta ideal para el almuerzo o la cena. Las ricas especias, los chiles guajillos y la carne de cerdo hacen de este un estofado preferido.



Calorías: 243, Grasa: 6g, Grasa Saturada: 2g, Proteínas: 23g, Colesterol: 51mg, Carbohidratos: 20g, Sodio: 448mg.

Lomo de Cerdo en Mole de Olla

2 lbs de lomo de cerdo cortado en trozos de ½"
4 cuartos (1 galón) de agua
10 chiles guajillos, desvenados, sin tallo y molidos
1 cda de tomillo fresco
1 cda albahaca fresca
1 cda de mejorana fresca
3 dientes de ajo
3 tazas de caldo de pollo

1 cda de sal
1 cda de comino
1 taza de papas en cubitos de ½"
1 taza de zanahorias en cubitos de ½"
1 taza de chayote cortado en ½"
1 taza de garbanzo de lata, escurrido
3 tazas de agua
¼ taza de cilantro fresco, picado finamente
½ taza de cebolla picada finamente

En olla mediana, ponga a hervir el cerdo en los 4 cuartos de agua; deje hervir 10 min. y, si es necesario, quite la espuma de encima. Mientras tanto, muele los chiles el tomillo, la albahaca, la mejorana y el ajo con el caldo hasta alcanzar consistencia de puré. Añada a la olla el resto de los ingredientes y deje hervir 10 min. Cocine a fuego lento por otros 15 min. Retire del fuego y sirva en platos soperos. Decore cada plato con cilantro o cebolla picada. Rinde 20 tazas.

www.ElCerdoEsBueno.com