



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Ensayo platillo  
regional.**

**Materia: Alimentación y cultura.**

**Grado: 1°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Diciembre de 2022.

# ENCHILADAS DOÑA LUCITA

*Las más ricas de Comitán...*



## *¿Que son las enchiladas?*

Las enchiladas son un plato muy tradicional Mexicano, y además son mi comida favorita, en especial las que prepara mi abuelita. Una enchilada consiste en una tortilla rellena de carne, que se enrolla, se cubre con una salsa, en este caso mole. En mi familia se acostumbra ponerles lechuga, queso con perejil y rábanos.

## ¿Qué es el mole?

El mole es uno de los platillos que representa mejor a la gastronomía Mexicana. Su término proviene del náhuatl *molli o mulli*, y se refiere a *varios tipos de salsas preparadas a partir de chiles y especias*. Se elabora desde época prehispánica a través de mezclas de salsas muy condimentadas, pero al paso de los siglos, los cocineros lo fueron transformando, refinando y adaptando sus recetas con nuevos ingredientes y técnicas.

Las enchiladas que prepara mi abuelita Luz son muy especiales para mí y mi familia porque el mole es muy rico; es dulce y lleno de sabor.

Y aunque las enchiladas sean vistas como algo simple, para nosotros tiene mucho significado porque mi abuelita nos las prepara cuando tenemos algún logro, una buena noticia, cumpleaños, graduaciones, y también cuando algún familiar viene de visita. Nosotros lo vemos como una forma en que nuestra Lucita nos dice, "Felicidades" o simplemente un cálido "Te amo", pues he de mencionar que es una mujer de pocas palabras pero cuando la visitamos nos ofrece café, o alguna comida que haya hecho, se podría decir que su lenguaje de amor, es cocinarnos algo.

Hace unos días platicué con ella, precisamente por la tarea y se puso muy contenta, fuí por una hoja y libreta, me senté en su comedor y entre risas, uno que otro olvido, me explicó cómo es que prepara las famosas enchiladas.

# INGREDIENTES

## *Para el mole:*

- 4 chiles anchos desvenados
- 5 pimientas de castilla
- 5 Clavos
- Oregano
- Tomillo
- 3 rajas de canela pequeñas
- Sal al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 50 gr de almendras
- 50 gr de uva pasa
- Tomate rojo en rodajas
- 2 salvadillos
- 1 plátano
- 1 chocolate regional
- 100 gr de ajonjolí dorado o 1 bolsita
- 1 pechuga de pollo cocida



## *Para acompañar:*

- Lechuga bien lavada y cortada
- Queso espolvoreado con perejil
- Rábano en rodajas



# PROCEDIMIENTO

1. Freir con aceite la cebolla y ajo.
2. Adicionar el tomate , los 4 chiles anchos y el plátano.
3. Agregar oregano, tomillo, clavo, pimienta y la canela.

## Mientras tanto...

1. Dorar el ajonjolí y las almendras (cuidar para no quemarlos).
2. Machacar el chocolate.

## Seguimos...

1. Colocar los elementos fritos, el chocolate, almendras, pasas y ajonjolí en una licuadora.
2. Agregar el caldo de pollo (de la pechuga).
3. Licuar muy bien.
4. Calentar y mover constantemente el mole hasta que espese.

# PROCEDIMIENTO

## Acompañamientos:

1. Lavar muy bien una lechuga y cortarla.
2. Lavar y cortar rábanos en rodajas.
3. Espolvorear un queso y revolver con perejil picado.
4. Desmenuzar la pechuga.

## Para emplatar:

1. En un recipiente con mole, sumergir una tortilla.
2. Colocar la tortilla en un plato y rellenar con pollo.
3. Enrollar y repetir según el número de enchiladas.
4. Colocar un poco más de mole por encima, lechuga, rábano y queso.

**¡Y listo! así es como se preparan unas enchiladas  
Doña Lucita.**

Con este trabajo me queda más claro que los alimentos, además de proporcionarnos nutrientes, también permiten la socialización pues gracias a las enchiladas; en mi familia se transmiten emociones, sentimientos y tradiciones. Y no está de más mencionar que las enchiladas y el mole son platillos representativos de la cultura Mexicana, recetas que se van a ir transmitiendo de generación en generación. Y me atrevo a decir, que en mi familia, cada que comamos enchiladas vamos a recordar los momentos en familia, gracias a la tradición que ha tenido mi abuelita de prepararlas para darnos amor y mantenernos unidos.

### *Bibliografía:*

- Fuente externa: Mi abuela, Luz Guillén.
- El Mole: Un tradicional platillo mexicano lleno de historia. (s. f.). Porfirio´s. Recuperado 22 de noviembre de 2022, de <https://porfirios.com.mx/blog/mole-platillo-mexicano/>