

Olla gitana

En esta lección haremos una receta típicamente murciana, la olla gitana, un plato de cuchara ideal para personas vegetarianas. Lo más característico de esta preparación es que no incorpora nada de elementos cárnicos ni pescado. Sin embargo, es un guiso contundente lleno de productos de la tierra, que incluye la pera entre su lista de ingredientes. Aquí, encontrarás las claves para que las legumbres y verduras de este guiso tengan su punto de cocción adecuado.

Preparación

Ponemos a cocer en una olla con agua los garbanzos (que han estado previamente en remojo). Colocamos un clavo y dos ajos junto a los garbanzos y tapamos, dejando cocer a fuego lento unos 40 o 50 minutos. Mientras, preparamos en una sartén con aceite un sofrito básico. Primero doramos el ajo laminado, agregamos la cebolla en brunoise, y posteriormente el tomate, dejando que se haga todo a fuego lento unos 50 minutos. Añadimos a la olla la patata cacheada, la calabaza cortada en dados y la judía verde previamente cortada. Añadimos agua al guiso si es necesario. Tapamos y dejamos cocer a fuego lento hasta que estén tiernos todos los elementos. Rehogamos el sofrito y le añadimos pimentón justo antes de incorporarlo a la olla. A continuación, echamos azafrán al guiso y, por último unos trozos de pera que se cocerán unos dos minutos con la olla tapada. La olla gitana ya está lista para emplatar, con hierbabuena, menta o ingredientes al gusto.

Ingredientes

Para 4 personas:

200 gr. de garbanzos

200 gr. de patatas

1 Cebolla

100 gr. de judías verdes

200 gr. de calabaza

2 Peras

2 Ajos

Pimentón

Aceite

Clavo

Azafrán

Sal

Hierbabuena

Utensilios

Olla
Sartén
Cuchillos
Boles
Espátula
Cucharas
Cazo

Instructor destacado

Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida

El Corte Inglés
SUPERMERCAD