

Murcia

Tempo



40'

Racións



4



Ola xitana

Ingredientes

250 g de feixóns verdes
1/2 kg de patacas
300 g de cabaza
1 cebola pequena
1 tomate maduro
300 g de garavanzos cocidos

Sal
Aceite de oliva virxe extra
Pemento afumado en po
6 febras de azafrán
Hortelá seca

Se se pretende facer en maior cantidade para conxelar o sobranse e consumilo quente, non se lle debe botar pataca ao guiso, pois trátase dunha hortaliza que non soporta ben a conxelación e desconxelación.

Elaboración

1. Limpamos e cortamos en anacos os feixóns, estonamos e cortamos tamén en anacos as patacas e estonamos e cortamos en dados a cabaza.
2. Metemos todas esas hortalizas mais os garavanzos a cocer nunha ola grande, vertemos auga xusto ata cubrilos, sazonomos cunha cantidade xenerosa de sal e unha vez que ferva, reducimos o lume a moderado-maino, tapamos a ola e cociñamos durante 15-20 minutos, ata que abranden tanto as patacas coma a cabaza.
3. Pelamos e picamos a cebola mais o tomate. A continuación, nunha tixola, pómolos a fritir cun chisco de sal no aceite, para preparar un rustrido. Cando se doure a cebola, engadimos a cullerada do pemento afumado en po e, co fin de que este no se queime, acabamos de cociñar con pouco lume.
4. Incorporamos o rustrido á ola dos garavanzos, xunto coas febras de azafrán e cun pouco de hortelá seca. Cociñamos o conxunto durante 8 minutos.
5. Deixamos repousar o guiso durante, polo menos, un par de minutos máis antes de servilo, quente.