

Murcia

Tiempo



40'

Raciones



4

Olla gitana

Ingredientes

300 g de garbanzos cocidos
½ kg de patatas
250 g de judías verdes (bajocas)
300 g de calabaza
1 tomate maduro
1 cebolla pequeña

Aceite de oliva virgen extra
Agua filtrada
Sal
Pimentón ahumado en polvo
6 hebras de azafrán
Unas hojitas de hierbabuena seca

Si se pretende hacer más cantidad para después congelar y calentar sin problemas no ponerle patata al guiso, ya que esta no soporta bien la congelación y descongelación.

Elaboración

1. Colocar los garbanzos secos a remojo, desde la víspera, con una pizca de sal (durante al menos unas 8 horas). Lavar y escurrir los garbanzos.
2. En una olla grande poner los garbanzos cubiertos con dos dedos de agua y cocer durante unos tres cuartos de hora o una hora o más.
3. Colocar y mezclar con los garbanzos ya cocidos, la patata y la calabaza limpia y troceada con una pizca generosa de sal. Cubrir justo con agua y cocinar a fuego medio suave, tapado, durante unos 20 minutos hasta que la patata y la calabaza estén cocidas “al dente”.
4. Añadir las judías verdes limpias y troceadas en olla con los demás ingredientes y mezclar, tapar y seguir cocinando durante otros 10 minutos mientras se prepara el sofrito.
5. En una sartén preparar el sofrito, rehogar con aceite y una pizca de sal, la cebolla y el tomate pelado picados. Cuando se dora la cebolla, agregar una cucharadita de pimentón, con el fuego suave o apagado para que este no se queme.
6. Añadir el sofrito a la olla con los garbanzos y los demás ingredientes. Incorporar las hebras de azafrán y un poco de hierbabuena seca.
7. Cocinar durante otros 8 minutos, sin tapa, a fuego suave. Retirar del fuego y dejar reposar el guiso tapado unos minutos antes de servir caliente.