

Murcia

Temps



40'

Racions



4

Olla gitana

Ingredients

300 g de cigrons cuits

½ kg de patates

250 g de mongetes tendres (bajocas)

300 g de carbassa

1 tomàquet madur

1 ceba petita

Oli d'oliva verge extra

Aigua filtrada

Sal

Pebre vermell fumat en pols

6 brins de safrà

Unes fulletes de menta seca

Si es pretén fer més quantitat per després congelar i escalfar sense problemes no posar patata al guisat, ja que aquesta no suporta bé la congelació i descongelació.

Elaboració

1. En una olla gran posar els cigrons coberts amb dos dits d'aigua i coure durant uns aproximadament tres quarts d'hora fins que estiguin tendres. Escórrer-ho.
2. Posar a l'olla i barrejar amb els cigrons ja cuits, la patata i la carabassa neta i trossejada amb un polsim generós de sal. Cobrir just amb aigua i cuinar a foc mig suau, tapat, durant uns 20 minuts fins que la patata i la carabassa estiguin cuites al dente.
3. Afegir les mongetes verdes netes i trossejades en olla amb els altres ingredients i barrejar, tapar i continuar cuinant durant altres 10 minuts mentre es prepara el sofregit.
4. En una paella preparar el sofregit, ofegar amb oli i un pessic de sal, la ceba i tomàquet pelat picats. Quan es daura la ceba, afegir una culleradeta de pebre vermell, amb el foc suau perquè aquest no es cremi.
5. Afegiu-hi el sofregit a l'olla amb els cigrons i els altres ingredients. Incorporar els brins de safrà i una mica de menta seca.
6. Tornar a cuinar durant 8 minuts més, apagar el foc i deixar reposar el guisat tapat uns minuts abans de servir calent.