RecetaKA

OLLA GITANA MURCIANA



•**Ingredientes para 4 raciones:** 600g de garbanzos cocidos / 200g alubias blancas cocidas / 2 dientes de ajo / 2 rebanadas de pan del día anterior / 50g de almendras crudas y peladas / 2 tomates maduros / cta de pimentón dulce / 1 cebolla / 350g calabaza / 2 patatas medianas (400g) / 250g judías verdes planas (pueden ser de bote ya cocidas) / 4 peras pequeñas y duras (de San Juan o ercolinas) / 12 hebras de azafrán / 1 cucharada de vinagre / 2 ramitas de hierbabuena / sal/ aceite de oliva

FRUTOS DE CÁSCARA

CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. Picar la cebolla y rallar el tomate
2. En una olla amplia con aceite de oliva echar los dientes de ajo sin pelar. Encender el fuego a temperatura media-baja. Cuando esté caliente añadir las almendras y las rebanadas de pan. Cuando esté frito retirar y reservar.
3. En ese aceite sofreír la cebolla junto con un poco de sal. Cuando esté tierna y transparente, hacer un hueco en el centro y añadir el pimentón. Cocinarlo 15 segundos.
4. Verter el tomate y mezclar bien. Añadir otra pizca de sal y cocinarlo hasta que pierda su agua.
5. Pelar y cortar en dados medianos la calabaza. Pelar y chascar las patatas. Añadir ambas a la olla y rehogarlas un par de minutos. Echar los garbanzos cocidos y cubrir todo con agua. Cocinar a temperatura media, desde que rompa a hervir, unos 30 minutos.
6. Pelar las peras. Cortarlas en cuartos y retirarles el corazón. Ponerlas en la olla e integrar en el guiso.
7. **Preparar el majado:** Poner en el vaso de la batidora el pan en trozos, las almendras, los dientes de ajo pelados, el vinagre, el azafrán, un poquito de sal y 3 cacitos del caldo de cocción. Triturar perfectamente.
8. Pelar las judías verdes y cortarlas en trozos de bocado. Echarlas en la olla cuando hayan pasado 20'. Si las alubias son de bote saltar al punto 9.
9. Si las judías son de bote añadirlas cuando falten 5' junto con las alubias. Rectificamos el salpimentado.
10. Una vez terminado el tiempo de cocción y las patatas estén tiernas, apagar el fuego, echar las ramitas de hierbabuena, mezclas tapar y dejar reposar 5'.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil