



potajes

“Rancho canario”

Ingredientes:

Para 8 raciones

- 300 g de garbanzos
- 3 a 5 L de agua
- 200 g de carne de vaca (morcillo, aguja, etc...)
- 1 costilla de cerdo
- 4 papas medianas
- 100 g de fideos gruesos (del nº 4)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 5 o 6 cucharadas de tomate natural triturado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de cominos en grano
- ½ vasito de vino blanco (50 g aprox.)
- Unas hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Cómo se hace:

1. Deja **los garbanzos en remojo** con un mínimo de 8 horas de antelación o desde la noche anterior.
2. Tira el agua del remojo y lava y escurre los garbanzos. Coge una olla grande y vierte dentro **los garbanzos**, añade **la carne de vaca y la costilla**, entre **3 y 5 L de agua*** y **sal**. Tapa la olla y cocina hasta que los garbanzos estén tiernos. Yo los hice en olla rápida, tarda 20 min desde que empieza a salir el vapor. Si usas un caldero normal tardará mínimo 1 h.
3. Mientras tanto, coge otra olla y vas haciendo **la fritura**. Pela y pica **los ajos** y los doras ligeramente con **3 ó 4 cucharadas de aceite**. A continuación añade **la cebolla** cortada en *brunoise* y sofríe también hasta que esté trasparente.
4. Añade **el pimentón** y lo rehogas a fuego suave durante ½ min sin dejar de remover. Añade **los cominos** ligeramente sobados con las manos, **el tomate triturado y el vino** y deja que se reduzca un poco la fritura. Cuando esté lista aparta del fuego y reserva.
5. Cuando estén listos los garbanzos y la carne, **separa la carne y desmenúzala**. Con una espumadera retira los garbanzos y los pones en el caldero con la fritura. Añade la carne desmenuzada y cubre con el caldo de la carne y los garbanzos.*
6. **Añade las papas** peladas y cortadas en cuadrados o chafadas. **Añade unas hebras de azafrán** y lo pones todo de nuevo al fuego hasta que las papas estén casi listas (aprox 10 min).

7. Al final **añade los fideos**, cocíalos el tiempo que indique el paquete, pero no del todo, cuando les falte un poquito retira el guiso del fuego. Con el reposo y el calor se terminará de cocer la pasta.
8. Pruébalo y rectifica de sal si fuera necesario.

Notas y sugerencias:

- * *La cantidad de agua para el caldo puede variar dependiendo de cómo te guste y de si vas a usar olla exprés o no. Si lo haces en la olla exprés con 3 L es suficiente, ya que en la olla apenas se evapora líquido durante la cocción. Si vas a cocinarlo en una olla normal necesitarás más agua, porque se evapora más durante la cocción, que además será mucho más larga, en este caso añádele los 5 L.*
- * *Es preferible echar bastante caldo, ya que con el reposo el caldo se va embebiendo y se espesa.*
- * *Con estas cantidades salen 8 raciones generosas, si no quieres hacer tanto, reduce las cantidades proporcionalmente.*
- * *Y recuerda, que si te apetece puedes añadirle chorizo y tocino.*