

# Ropa vieja

## Ingredientes:

Para 4 personas



- Restos de carne y pollo de un caldo o de un puchero
- 250 grs. de garbanzos cocidos (pueden ser de bote)
- 1 cebolla
- 2 ó 3 dientes de ajos
- 1 pimiento verde o rojo mediano
- 2 ó 3 tomates de fritura ó 200 grs. tomate natural triturado de bote
- 1 ó 2 hojas de laurel
- 1 cdta. de tomillo seco
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de Pimentón dulce
- 10 granos de pimienta negra
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 1/2 vaso de caldo del pollo y la carne
- Perejil
- Papas fritas (opcional)



## Preparación:

1. Desmenuzamos bien el **pollo y la carne** y reservamos\*.
2. Pelamos **los ajos y la cebolla** y la cortamos pequeña. En una sartén con fondo o en un caldero ponemos un poco de aceite y sofreímos los ajos y la cebolla, cuando estén doraditos, añadimos el **pimiento** cortado también en juliana y sofreímos.
3. Incorporamos **el tomate triturado** y dejamos que se cocine hasta tener una sofrito consistente.
4. Añadimos una cucharita de **pimentón** y rehogamos 1 minuto, incorporamos **el pollo y la carne desmenuzadas** y rehogamos otro minuto, añadimos también **los garbanzos cocidos, el laurel, el tomillo, el orégano, y la pimienta en grano**. Sazonamos con un poco de **sal** y echamos un poco de **caldo\***, tapamos y dejamos que hierba todo junto unos 5 min.
5. En el momento de servir lo acompañamos con un poco de **perejil picado** y unas papas fritas cortadas en daditos pequeños.

### Trucos y consejos:

\* *Es más fácil desmenuzar el pollo y la carne si lo hacemos cuando están tibios y con las manos, el tacto ayuda a separar bien la carne de todos los huesitos y de la grasa. Si dejas que se enfríe del todo la carne se endurece y te será más difícil.*

\* *La cantidad de caldo a añadir es al gusto de cada uno, dependiendo de si te gusta más seca o más jugosa, por lo general es un plato que se toma más bien seco.*