

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:21
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/cocido-de-and%3%bajar.html>

Cocido de Andújar

INGREDIENTES

100g arroz
Hueso blanco
Hueso de jamón (opcional)
Costilla salada
Tocino fresco
Tocino salado
1/2 pechuga de pollo
1/4 carne de jarrete ó aguja de ternera
1 puerro, 1 rama de apio
1 nabo
1 diente de ajo
300 grs. de garbanzos (remojaos de la noche anterior)
1 zanahoria grande, 1 patata mediana
1 trozo de calabaza
Unas cuantas habichuelas verdes

PREPARACIÓN

Antes de empezar debemos enjuagar todos los ingredientes. Poner los huesos, la carne de jarrete y los garbanzos en la olla cubiertos de agua y dejar cocer mientras preparamos lo demás. No tapar la olla ya que tendremos que ir retirando la espumilla blanca que saldrá a la superficie.

Pelamos la zanahoria, el puerro, la patata, las habichuelas, la calabaza, el nabo y el apio. Lo troceamos todo (el nabo sólo lo corto en dos trozos). Observamos que haya terminado de salir la espuma y entonces añadimos todos los demás ingredientes que hemos cortado y cubrimos con agua. También 1 diente de ajo laminado. Durante el tiempo que hemos estado preparando las verduras, el caldo debe haberse puesto de color blanco. Añadir un poco de sal (cuidado con la sal en este plato, los huesos y el tocino están salados). Tapar la olla y dejar cocer unas 2 horas. Si es una olla rápida, pondremos el selector en el núm. 2 y cocemos durante 30 minutos (recordad que en la olla rápida no se debe ocupar más de las 3/4 partes).

Pasado este tiempo abrimos y probamos los garbanzos, pinchamos la carne, si veis que aún le queda un poco lo ponéis unos minutos más y listo para comer.

Como siempre suele sobrar, al día siguiente:

Con la olla destapada añadimos arroz o fideos (1 taza por persona) y dejamos cocer a fuego medio hasta que estén cocinados. Este paso, yo lo hago apartando caldo y garbanzos en otra cazuela para echarles el arroz o los fideos dependiendo de cuántas personas sean, ya que no me gusta guardar en la nevera fideos ó arroz cocinado. El plato puede adornarse con un poco de yerbabuena.

Nota:

Aunque el cocido más famoso de todos los de España es el de Madrid, esta olla se confecciona por todo el territorio nacional, con más o menos variantes. Dentro de Andalucía, encontramos el de Andujar (Jaén), al que le ponen tocino fresco, jarrete de jamón, carne de ternera y col; en Fernán Núñez (Córdoba), carne de pollo, tocino fresco y ajeño, papas, tagarninas, cardos tiernos y berenjenas; en Granada, garbanzos, calabaza, judías verdes, carne de vaca y perejil, etc.

Nota muy definidora del cocido es la manera de servirlo, por lo general en tres platos: el caldo, los garbanzos y la "pringá". En cambio, en el cocido maragato el caldo se sirve al final. Cuenta la leyenda que estando una ciudad sitiada por los franceses y el cocido preparado para comer, los defensores decidieron alterar el orden, dejando lo menos sustancioso para el final, ya que la batalla podía comenzar de un momento a otro y más valía comer primero lo mejor. Hoy día se sigue rigurosamente ese orden en Astorga y en toda la comarca maragata