

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:25
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/garbanzos-valderrama.html>

Garbanzos Valderrama

INGREDIENTES

200 gr. de berzas
500 gr. de garbanzos
500 gr. de carne de ternera (morcillo)
1/2 pollo
1 hueso
1 pata o 1 rabo de cerdo
200 gr. de judías verdes
2 zanahorias
100 gr. de calabaza
50 gr. de habas
50 gr. de acelgas
morcilla (opcional)
ajo, comino, pimentón, pimienta, sal

PREPARACIÓN

En una olla con abundante agua se ponen a hervir los garbanzos remojados, la carne de ternera (morcillo), el medio pollo, un hueso fresco (preferiblemente de tuétano), tocino añejo y la pata o el rabo de cerdo.

Mientras hierve, se va quitando con una espumadera la grasa que se forma en la superficie.

Se sacan las carnes, el tocino y el hueso y añadiéndole agua a la olla, se agregan las berzas que, según la época, pueden ser judías verdes, zanahorias y calabaza y si se quiere, habas y acelgas.

Se lleva de nuevo a ebullición, a la vez que se adereza con un majado de ajo, pimienta, comino y pimentón