

Cocido

Esta receta me parece un plato estrella de la cocina casera de invierno. En cada zona hay peculiaridades sobre los ingredientes —que ya me contaréis—, pero, básicamente, es una olla magnífica para el frío y con precio moderado, ¡que hay que ver que preocupada me tiene el alza imparable de los productos básicos de la cesta de la compra!

Receta

Ingredientes

300 grs. de garbanzos
Un trozo de morcillo —zancarrón—
Un hueso de jamón que tenga jamón
Un hueso de ternera —de caña si se tiene—
Un cuarto de gallina —sin piel—
Un poco de tocino de cerdo fresco
Si tuviéramos alguna carcasa de pollo no estorba
Una patata
Una zanahoria
Un puñado de judías verdes
Un puerro
Una cebolla —opcional—
Una pequeña hoja de apio —si os gusta el sabor—
Sal
Agua

Acompañamiento

Un chorizo
Una morcilla
Un repollo
Un diente de ajo
Aceite de oliva

Preparación

1. Poner los garbanzos en remojo la víspera.
2. Cocer los ingredientes bien limpios en una cazuela hermosa con agua caliente —en la olla sale también muy rico— Los garbanzos siempre se añaden al cocido con el agua hirviendo, para que no se encallen.
3. Poner un puñado de sal.
4. Cuando el cocido empiece a hervir, hay que desespumar bien, para que nos quede un caldo limpio.
5. Dejar cocer a fuego no muy fuerte una hora y media — en olla, una media hora—.
6. Comprobar el punto de sal.
7. Colar el caldo y servir el resto de los ingredientes como más os guste.

Yo os propongo las siguientes ideas:

- ✘ En casa no nos gusta el caldo muy claro. Para que coja ese color que véis en la foto, que es limpio pero no transparente, podéis hacer de la siguiente forma: Mientras empieza a hervir el cocido y desespumamos, en una sartén sin aceite

pongo a freír la cebolla partida por la mitad. Tiene que quedar muy tostada, pero no quemada. Cuando lo esté, se le añade al caldo hasta el final de la cocción. Queda con un color estupendo.

- ✘ Si escaldamos el chorizo y la morcilla aparte no se aporta tanta grasa innecesaria al caldo, y seguimos teniendo un acompañamiento excelente para las carnes y las verduras.
- ✘ Siempre pongo un repollo cocido aparte y rehogado con un diente de ajo, para acompañar a los garbanzos.
- ✘ Con el caldo tan maravilloso que sale se pueden hacer diferentes tipos de sopa: de fideos, de arroz, de picadillo —con la gallina del cocido picadita, huevo duro y trocitos pequeños de pan frito—, y consomés estupendos que saben fenomenal cuando hace tanto frío y que te dan la vida cuando estas resfriado... ¿O no os acordáis del de vuestras madres?
- ✘ Con los garbanzos: se pueden sofreír con un poco de pimentón dulce, o revueltos con huevo si os apetece variar, o utilizarlos otro día para hacer unas croquetas de garbanzos y servir las con tomate frito si hay niños. Esta legumbre congela bien.
- ✘ Con la carnes: Picar la carne de morcillo y la gallina, pochar una cebolla, añadir la carne y tomate frito casero, darle un toque de pimienta negra molida, o si os apetece más, guardarla ya picada para hacer unas croquetas de cocido, junto con lo que podamos aprovechar de la carne del hueso del jamón. A estas croquetas se le añadirá cuando hagamos la bechamel un cazo de caldo del cocido —sin comentarios como están—
- ✘ Y la verdura es una maravilla pasada por la sartén o simplemente con un chorrito de aceite de oliva.
- ✘ Es importante, como en todos estos platos, la calidad de la legumbre, que la carne sea jugosa, y que la patata no se deshaga.
- ✘ Por último, si lo vais a comer como en la foto, no dejéis los ingredientes muy secos a la hora de servirlos, echar un poco de caldo por encima, para que la textura al comerlo sea agradable.

Este es el plato rey del aprovechamiento —en casa sólo tiro los huesos pelados—

Estoy segura que cada uno de vosotros lo hace de una manera especial, así que contadme como lo hacéis en vuestra tierra, voy a aprender mucho.

Fa-cí-li-si-mo.

Sa-ní-si-mo —si tienes colesterol o sobrepeso, suprime el tema del choricito y la morcillita—.

Ba-ra-ti-si-mo —bueno ¡razonablemente barato!—