

Recetas Gitanas

PUCHEROS PARA COMPARTIR II

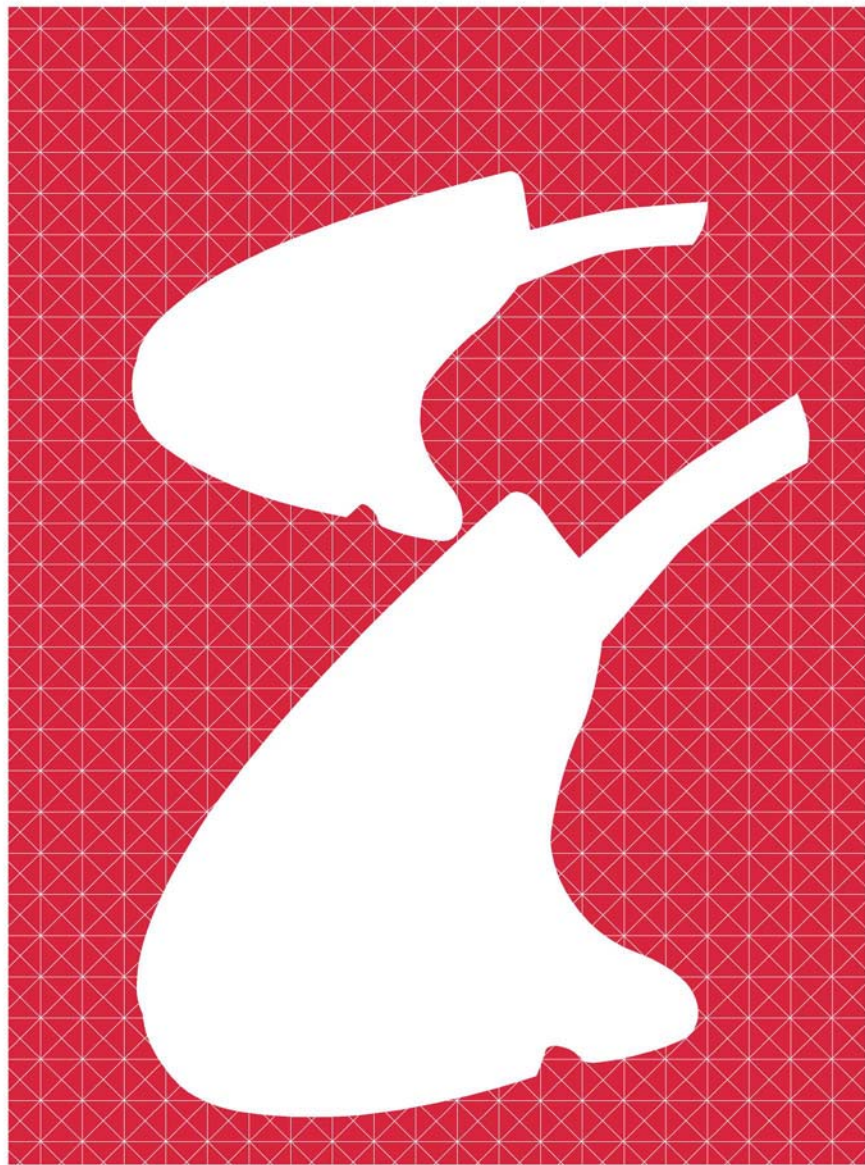
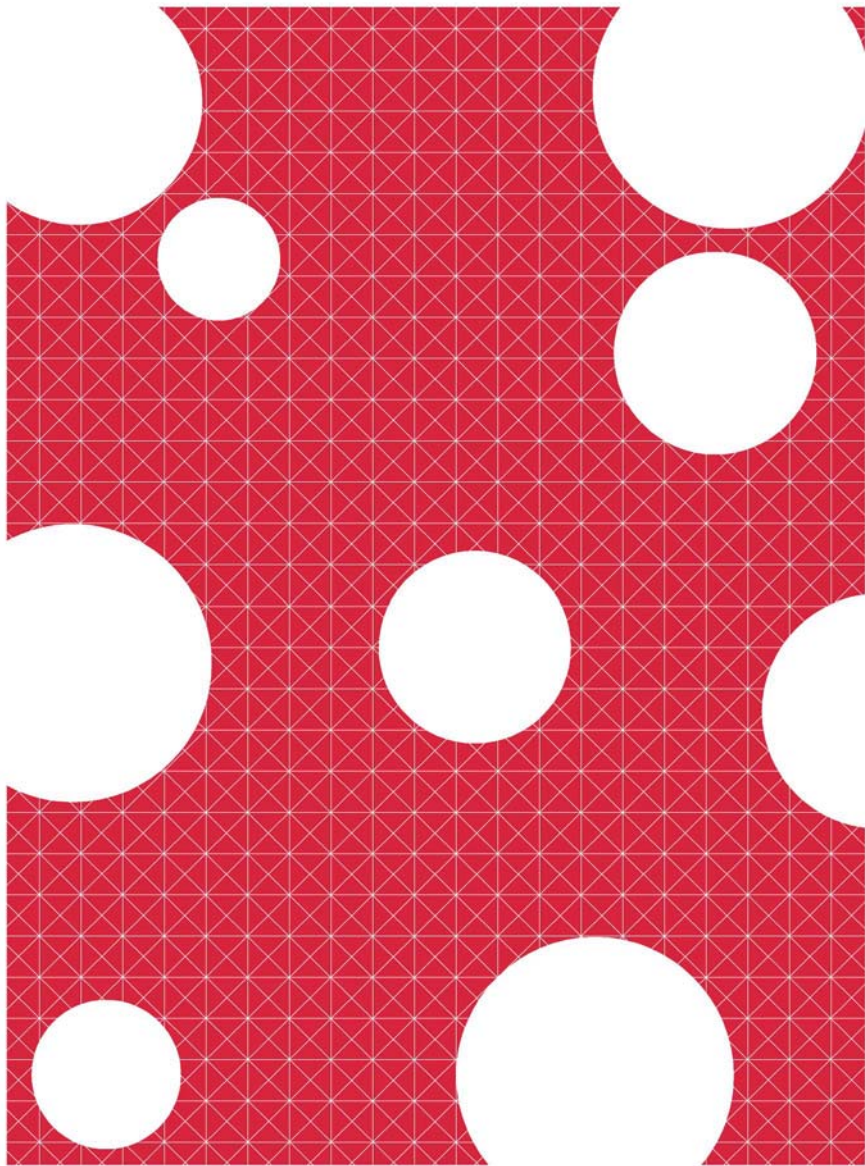


Carnes

Serie Vivencias y Experiencias nº 7

Edita:
FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO. MURCIA.
PLAZA PINTOR PEDRO FLORES 2,
30002. MURCIA.
TEL. 968 259 510
FAX. 968 259 513

Diseño: Paparajote
Depósito Legal: MU-1145-2008





- ▶ La grata experiencia y el éxito de acogida que supuso el año pasado la elaboración del primer Recetas Gitanas-Pucheros para Compartir, nos ha animado a repetir con una nueva edición dedicada a "Carnes".

Todas las personas saben hacer algo bien.
Todas las personas tienen algo que decir y aportar.
¿Por qué tenemos tan claro las cosas que nos diferencian y nos cuesta tanto encontrar lo que nos une?. En una de las entrevistas para conocer estas recetas, una mujer nos dijo: "¡Pero si esta receta es igual para castellanos y gitanos!"... Por eso, hemos querido sacar a la luz este pequeño Recetario. Porque, aunque todavía no lo sepamos o quizás nunca nos demos cuenta, lo que nos une a todas las personas es la sencillez de ser humanos. Y eso, es mayor que lo que se pueda argumentar para diferenciamos.

**Fundación Secretariado Gitano
Murcia**



▶ ARROZ CON MONDONGO

Mª PAZ SANTIAGO FERNÁNDEZ "La Juli"

INGREDIENTES

1 mondongo de cordero
4 patas de cordero
2 patatas medianas
1/2 kilo de arroz
1/2 vaso de aceite de oliva
1/4 de tomate triturado
1/2 cucharada soperada de pimentón dulce
Un poco de hierbabuena, azafrán y sal
1 bote de garbanzos cocidos de 1/2 Kg

RACIONES

8 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 120 minutos

ELABORACIÓN

Limpiamos el mondongo.
Pelamos las patatas, las lavamos con agua y sal y las troceamos.
Ponemos a cocer en una olla el mondongo durante una hora, echamos las patatas troceadas y las bañamos de agua.
En una sartén ponemos aceite a calentar y echamos el tomate. Cuando esté casi hecho añadimos el pimentón.
Echamos el contenido de la sartén en la olla y lo dejamos cocer durante una media hora.
A continuación, echamos el arroz, la hierbabuena y el azafrán. Cuando el arroz esté casi hecho, añadimos los garbanzos. Por último añadir sal.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Esta comida es más recomendable prepararla en invierno.



▶ ARROZ CON POLLO CAMPERO

ROCIO AGUILERA LUCAS

INGREDIENTES

1 pollo campero
4 alcachofas
1 pimiento rojo
1 kilo de arroz
Perejil
Aceite de oliva, sal, piñones y azafrán
2 dientes de ajos
3 tomates naturales

RACIONES

6 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 45 minutos

ELABORACIÓN

Sofreimos las alcachofas y el pimiento en una sartén con aceite de oliva.

Cuando esté sofrito sacamos las alcachofas y el pimiento, echamos a continuación en la sartén el pollo.

Empezamos a sofreír el pollo y al poco tiempo echamos los ajos.

Una vez sofrito el pollo y los ajos, añadimos el tomate y lo dejamos todo en la sartén hasta que se "haga".

A continuación agregamos al sofrito un poco de agua y echamos el arroz, los piñones, el perejil, y azafrán, añadiendo por encima el sofrito inicial de alcachofas y pimiento.

Dejar de 20 a 25 minutos hasta que se termine el arroz.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Esta comida se puede hacer en cualquier época del año acompañada de una ensalada de lechuga, tomate, pepino, olivas partias, atún y cebolla.



▶ **COCIDO MURCIANO CON PELOTAS**

M^a ANGELES MÁRMOL MARTÍNEZ

INGREDIENTES

Para el Cocido:

1/2 Kg. garbanzos puestos a remojo durante 1 hora
1 gallina entera
5 ó 6 zanahorias
1 hueso de jamón
4 morcillas
2 Kg. de patatas
Un trozo de apio
2 pastillas de avecrem
Un poco de azafrán

Para las Pelotas:

Pechuga de pollo
Mitad de cuarto de longaniza
Mitad de cuarto de salchicha
Mitad de cuarto de blanco
Una tira de tocino salao
Pan rallao
3 ó 4 dientes de ajo
3 huevos
Piñones, perejil, sal y pimienta al gusto

RACIONES

8 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

ELABORACIÓN

Preparación de las pelotas:

Se pica la pechuga de pollo, la mitad de cuarto de longaniza, salchicha, el blanco y el tocino junto con el perejil, la sal, la pimienta y los piñones. Se batan los huevos y añadimos el picado. Echamos poco a poco el pan rallao hasta que se vaya endureciendo la masa. Se hacen las pelotas y esperamos a echarlas cuando esté lista la olla.

Preparación del cocido:

Ponemos agua a hervir en una olla, introducimos la gallina, el apio, el hueso de jamón, las zanahorias, los garbanzos, el avecrem y el azafrán durante una hora a fuego medio. Añadimos los 2 Kilos de patatas partidas por la mitad y a los 5 minutos echamos las pelotas y las morcillas, lo dejamos durante unos 15 minutos y por último añadimos la sal.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Para que las morcillas no se salgan poner palillos en las puntas.



ESTOFADO DE COL

CARMEN TORRES GUILLÉN "La Belfa"

INGREDIENTES

1 col grande
2 kilos de costillejas de cerdo
2 zanahorias
1 cebolla
1 bote de tomate de medio kilo triturado
1 vaso de agua de vino blanco
Agua
3 kilos de patatas
2 pastillas de avecrem
Sal

RACIONES

10 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 60 ó 90 minutos dependiendo de la ternura de la col

ELABORACIÓN

Cortamos la col a rodajas bien lavada. Luego pelamos dos zanahorias y las cortamos a tacos y hacemos lo mismo con la cebolla y con las costillejas. Ponemos una sartén u olla al fuego con un buen chorreón de aceite y añadimos cuanto esté caliente el aceite, todos los ingredientes del sofrito: la col, las zanahorias, la cebolla y la lata de tomate triturado que se le añadirá cuando la col esté tiernecica, le damos a continuación dos o tres vueltecicas, le añadimos el vaso de vino blanco que hace que la col se ponga blanda, lo tapamos y lo dejo sofreir unos diez minutos aproximadamente a fuego suave. A continuación le agregamos agua hasta cubrir la col. Cuando el tronco de la col esté bien tierno, le añadimos las patatas, partidas a trozos hermosos y dos pastillitas de avecrem y sal. Cuando veamos que las patatas están tiernas y el caldo espesito, la comida está lista para comer.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Se le acompaña de una buena ensalada y de unos trozos de lomo. Es una comida que se suele comer durante todo el año.



▶ HABICHUELAS CON MACARRONES

JOSEFA GARCÍA MUÑOZ (Pepi)

INGREDIENTES

3 matas de apio
1/2 pollo campero
1/2 habichuelas en remojo (una noche antes)
1 trozo de jamón o un hueso de jamón
1/4 de macarrones
2 morcillas frescas
5 patatas
Azafrán y sal

Para el requemo:

1 cebolla
2 tomates
1 cucharada pequeña de pimentón
1/2 vaso de aceite extra de oliva

RACIONES

5 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

ELABORACIÓN

Se pone a cocer con 3/4 de litro de agua buena, el pollo, el apio, la punta de jamón y las habichuelas.

Lo dejamos a fuego normal durante 30 minutos.

Preparación del requemo:

Ponemos una sartén al fuego con 1/2 vaso de aceite de oliva, cuando esté caliente el aceite, echamos la cebolla, los 2 tomates y 1 cucharada de pimentón.

Hacemos el sofrito.

Por último y una vez que esté listo el sofrito, lo echamos a la olla y lo dejamos cocer.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es conveniente echar el agua poco a poco para "asustar" a las habichuelas.



▶ OLLA DE HINOJOS Y CORDERO

Mª JESÚS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, "Lala"

INGREDIENTES

1/4 de habichuelas
1/4 de garbanzos
1/4 de bajocas (judías verdes)
1 codillo o dos de cordero
1/4 de trigo
Un par de tomates gordos rallaos
1 cebolla gorda rallá
Pimiento molido una pizca
Una pastillita de avecrem
Sal
Un puñao de hinojos
2 o 3 patatas grandes
Un trozo de calabaza totanera
Colorante(Azafrán)

PARA LA SALSA:

Ajo
Calabaza
Aceite

RACIONES

6-7 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 90- 120 minutos

ELABORACIÓN DE LA OLLA

Se ponen las habichuelas bien limpias y los garbanzos también. Cuando lleven un rato hirviendo se le echan las bajocas limpias de hebras y cortaditas a trozos. A continuación se le añaden los codillos y se pone el trigo, que tiene que estar perfectamente lavado. El trigo se tiene que quedar muy tierno. También le añadimos los hinojos habiéndole quitado previamente las hebras y dejándole solo la parte blanca partiéndolos en trozos. Apartamos la olla. Seguidamente hacemos el requemo (sofrito). Lo vertemos en la olla que está hirviendo con los demás ingredientes, y le añadimos las patatas partidas a trozos para que espese. Le agregamos la calabaza totanera. Se le pone un poco de azafrán, sal y una pastillita de avecrem. Y cuando todo está tierno y el caldo espesito la olla está lista para consumir.

ELABORACIÓN DE LA SALSA

Se le pica un ajo en el mortero y un trozo de calabaza también picado. Se machaca y se le agrega un poco de aceite, quedando una salsa muy sabrosa que se sirve en un plato aparte y el que quiera puede añadirse al guiso, haciendo que la salsa del guiso se espese y le añada más sabor.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Se le acompaña de una buena ensalada y algún frito. Es una comida que se suele comer durante el invierno.



▶ OLLA FRESCA

JOSEFA MARÍN GARCÍA

INGREDIENTES

1/2 Kg. habichuelas
4 huesos de espinazo
Hueso de rabo
Hueso de jamón
Un trozo de tocino magroso
4 ó 5 morcillas
6 patatas
Arroz
Sal, pimienta, avecrem y azafrán

RACIONES

6 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 95 minutos

ELABORACIÓN

Ponemos la olla con agua al fuego y la dejamos hervir.
Echamos las habichuelas al agua hirviendo y las dejamos durante 15 minutos.
Añadimos a la olla el tocino, los huesos, el avecrem, el azafrán, la sal y la pimienta.
Dejamos la olla cocer durante 30 minutos.
Una vez que hemos dejado la olla durante 30 minutos, le añadimos las patatas, a los 5 minutos de añadir las patatas, agregamos el arroz y las morcillas.
Dejar cocinar de 10 a 15 minutos y por último retirar la olla del fuego.

INDICACIONES DE LA AUTORA

La preparación de la olla fresca se puede hacer con arroz o macarrones, según gustos.



▶ OLLA FRESCA II

Mª DOLORES TORRES "Lola"

INGREDIENTES

1/4 habichuelas
1 pata de chino (cerdo)
100 grs. trozo de tocino fresco
2 ó 3 huesos de espinazo fresco
2 ó 3 morcillitas
Sal
1 patata grande
Azafrán
1/4 de arroz

RACIONES

2-3 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 45 minutos

ELABORACIÓN DE LA OLLA

Ponemos en una olla agua a hervir y añadimos las habichuelas. Limpiamos la pata de chino que previamente le hemos chamuscado los pelos y quitado la pezuña.

Echamos la patata de chino a la olla. Añadimos el tocino fresco y los huesos de espinazo, dejamos cocer y cuando la carne esté tierna, le agregamos el arroz, la patata troceada, el azafrán y la sal.

Cuando al arroz le falte unos minutos, añadimos las morcillas pinchadas para que no se salgan. Y cuando la patata esté hecha ya está el guiso para comer.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Podemos añadir a la comida unas pencas de cardo y acompañarla de una buena ensalada y se suele comer en invierno.



▶ HABICHUELAS CON MACARRONES

JOSEFA GARCÍA MUÑOZ (Pepi)

INGREDIENTES

3 matas de apio
1/2 pollo campero
1/2 habichuelas en remojo (una noche antes)
1 trozo de jamón o un hueso de jamón
1/4 de macarrones
2 morcillas frescas
5 patatas
Azafrán y sal

Para el requemo:

1 cebolla
2 tomates
1 cucharada pequeña de pimentón
1/2 vaso de aceite extra de oliva

RACIONES

5 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 90 minutos

ELABORACIÓN

Se pone a cocer con 3/4 de litro de agua buena, el pollo, el apio, la punta de jamón y las habichuelas. Lo dejamos a fuego normal durante 30 minutos.

Preparación del requemo:

Ponemos una sartén al fuego con 1/2 vaso de aceite de oliva, cuando esté caliente el aceite, echamos la cebolla, los 2 tomates y 1 cucharada de pimentón.

Hacemos el sofrito.

Por último y una vez que esté listo el sofrito, lo echamos a la olla y lo dejamos cocer.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es conveniente echar el agua poco a poco para "asustar" a las habichuelas.



► POLLO NARANJA

M^{re} CRUZ SANTIAGO SANTIAGO

INGREDIENTES

1 pollo
3 cebollas
3 tomates naturales
4 zanahorias
2 kilos de patatas
1/2 litro de aceite de girasol
Aceite de oliva
Sal, pimienta, perejil y laurel
2 dientes de ajo
Un poco de harina
1/2 vaso de aceite de oliva
1 vaso de vino blanco

RACIONES

9 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

Aproximadamente 45 minutos

ELABORACIÓN

Se trocea el pollo y lo ponemos a freír en una sartén con aceite de oliva.

Una vez frito, lo echamos en una olla.

A continuación sofreímos en la sartén las cebollas, las zanahorias, el tomate, los ajos y el laurel.

Una vez hecho el sofrito lo batimos excepto el laurel y lo echamos a la olla junto con el pollo y el laurel. Vamos añadiendo el vino blanco poco a poco.

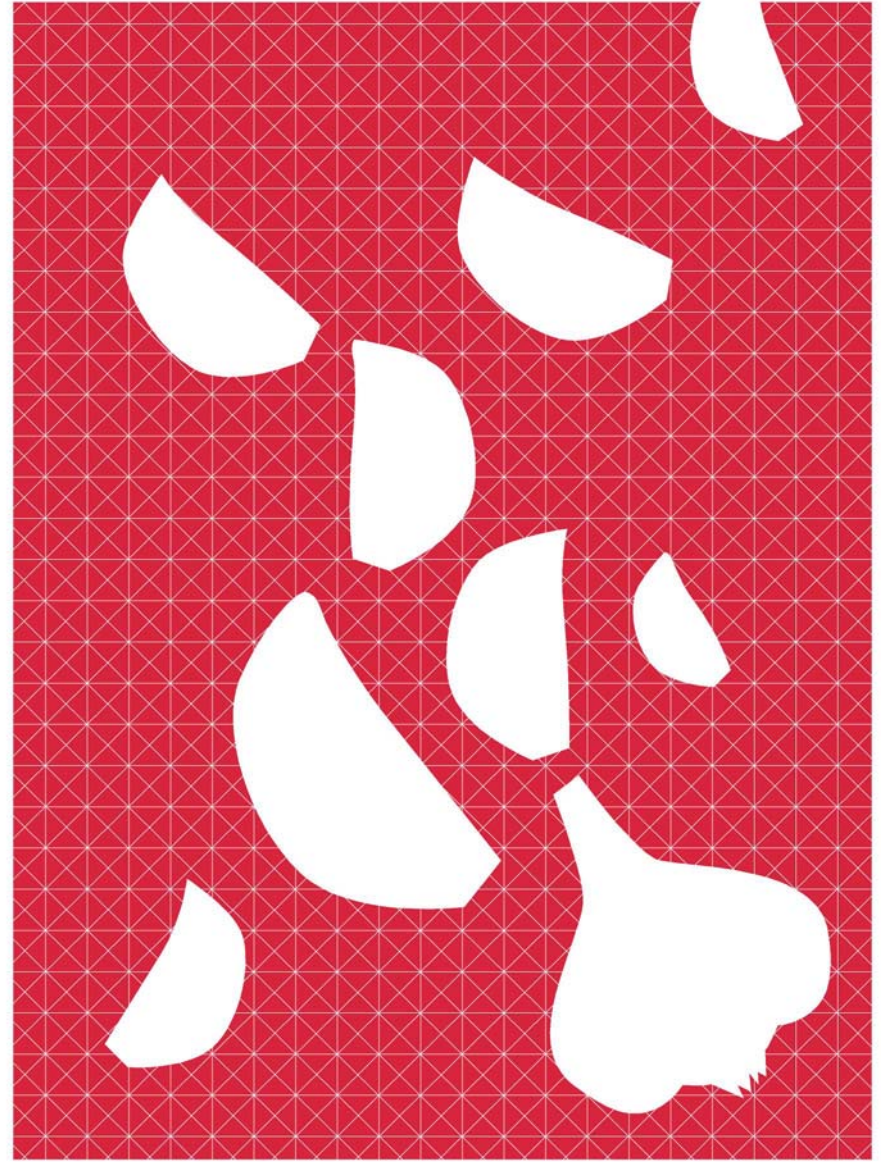
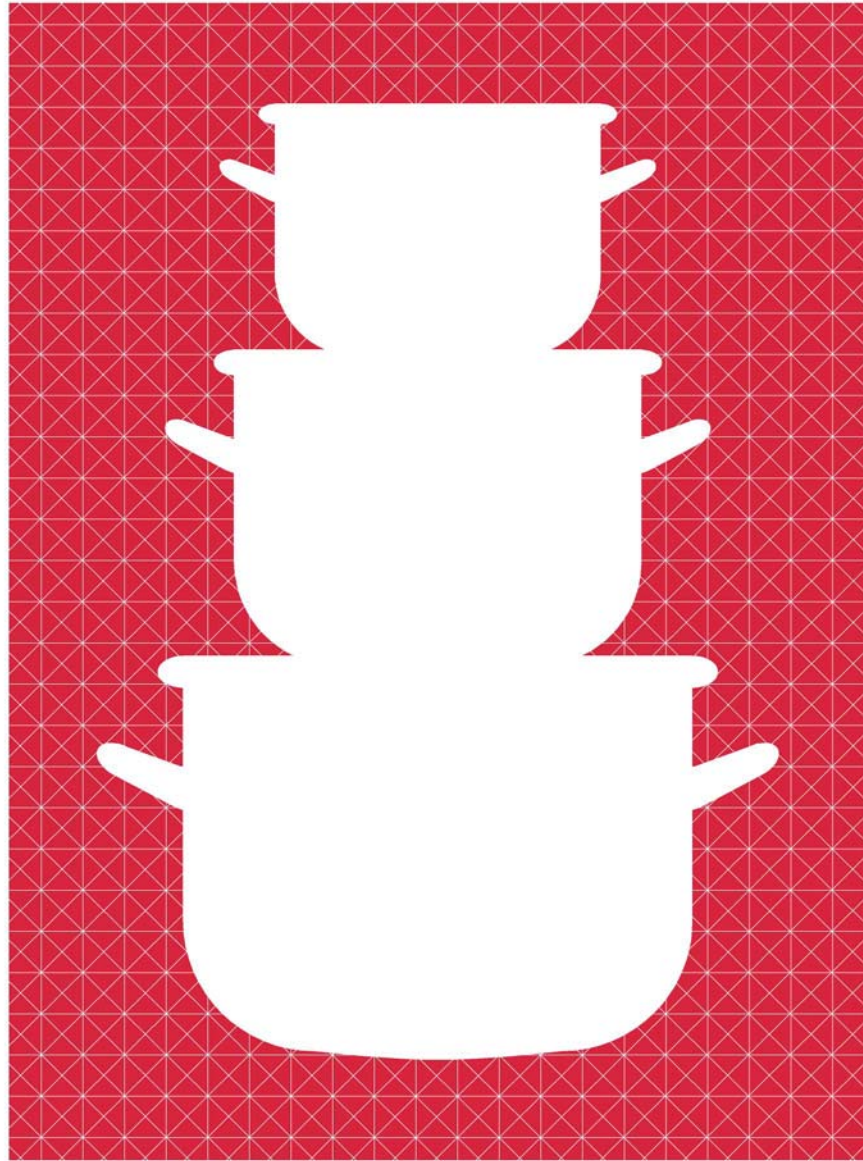
Preparamos una sartén con aceite de girasol, sofreímos el perejil y la pimienta, lo retiramos de la sartén y lo picamos en un mortero.

Una vez picado lo echamos a la olla y lo dejamos a fuego lento durante unos 8 minutos.

Por último freímos las patatas en el aceite de girasol.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Acompañar de una ensalada.



ARROZ CON MONDONGO

POR M^ª PAZ SANTIAGO FERNÁNDEZ "La Juli"

ARROZ CON POLLO CAMPERO

POR ROCIO AGUILERA LUCAS

COCIDO MURCIANO CON PELOTAS

POR M^ª ANGELES MÁRMOL MARTÍNEZ

ESTOFADO DE COL

POR CARMEN TORRES GUILLÉN "La Belfa"

HABICHUELAS CON MACARRONES

POR JOSEFA GARCÍA MUÑOZ (Pepi)

OLLA DE HINOJOS Y CORDERO

POR M^ª JESÚS FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, "Lala"

OLLA FRESCA

POR JOSEFA MARÍN GARCÍA

OLLA FRESCA II

POR M^ª DOLORES TORRES "Lola"

PELOTAS EN SALSA

POR FUENSANTA FERNÁNDEZ MORENO "Santa"

POLLO NARANJA

POR M^ª CRUZ SANTIAGO SANTIAGO





www.gitanos.org