

Receta a la olla: un guiso barato y sabroso para los días de invierno

28/07/2024



Con los días de frío, muchas personas se acercan más a la cocina, ya sea para preparar una rica degustación que acompañe al mate y la infusión o para hacer una comida contundente, rica y económica para almuerzos y cenas. Así, uno de los platillos que nunca falta durante la temporada invernal son los guisos en sus diferentes versiones, ya que le otorgan una sensación reconfortante y de calidez a los comensales, por lo que si te gusta innovar en la cocina tenés que anotar la receta de “olla podrida”, innovadora y económica para la ocasión.

Se trata de un plato típico de la gastronomía española, caracterizado por su gran sabor y consistencia, conseguido a partir de la mezcla entre piezas de cerdo adobadas, porotos alubia y achuras que te hará viajar en el tiempo hacia los años de tus ancestros y que te permitirá disfrutar sin gastar

plata de más.

Es una opción perfecta para aquellos consumidores que buscan renovar el repertorio de sus comidas, cuidando el bolsillo, ya que lleva cortes de carne de cerdo que a diferencia de las variantes tradicionales para guisos y estofados salen mucho más económicas y le aportan diferente sabor a la preparación. A simple vista, por su nombre puede parecer poco apetitosa, sin embargo, es una comida muy amada por los fanáticos de las lecturas clásicas, ya que en el libro de **“El Quijote”** de **Cervantes**, uno de sus principales personajes alude a ella, asegurando que se trata de una degustación provechosa. ¿Te animás a probarla?



INGREDIENTES:

- 400 gramos de porotos alubia rojos
- 1 pata de cerdo adobada
- 1 oreja de cerdo adobada
- 250 gramos de costilla de cerdo adobada
- 1 pedazo de panceta
- 1 morcilla
- 1 chorizo

- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- Ajo en polvo
- Pimentón dulce
- Orégano
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva
- Medio vaso de agua
- Sal

PREPARACIÓN:

-Primero que nada van a poner las alubias en remojo durante unas 12 horas, para que a la hora de hacer la preparación estén hidratadas. Si quieren pueden usar los porotos remojados que vienen en lata, aunque el resultado del guiso no será igual.

-La carne de cerdo que van a utilizar posteriormente, tiene que estar adobada para que tome más sabor la comida. Para ello van a colocar en un recipiente grande dos cucharadas de pimentón dulce, dos cucharadas de orégano, sal, dos cucharaditas de ajo en polvo, cuatro cucharadas de aceite de oliva y dos cucharadas de vinagre de vino. Cuando mezclan bien todo van a ir incorporando de a poco el agua hasta obtener una pasta más o menos fina. Finalmente, van a marinar las piezas de cerdo, pueden dejarlas unas horas, así absorben más los sabores.

-Para hacer este platillo, los especialistas en cocina recomiendan utilizar una olla de barro con el fin de que tenga un sabor clásico. Así, si no cuentan con una de ellas, no se preocupen, la receta también se puede hacer en un recipiente común, de los que todos tienen en casa. Allí, van a colocar la cebolla y los ajos picados junto con las costillas, la patita y la oreja de cerdo adobadas.

-Cubrir todo con agua fría y llevar a ebullición, siempre

desespumando para que quede lo más depurada posible la preparación. Mantener la cocción a fuego lento durante unas 2 horas y añadir agua fría para cortar la cocción.

-La morcilla, el chorizo y la panceta la incorporarán 20 minutos antes de que las alubias estén a punto. Si es necesario van a sazonar un poco más y listo, ya está su “olla podrida”, para disfrutar.

Fuente: Crónica