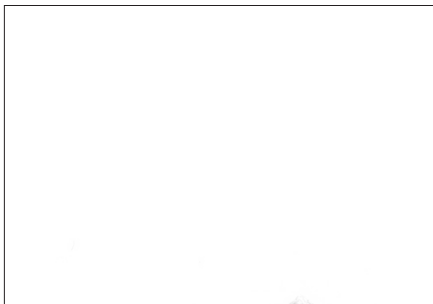


“

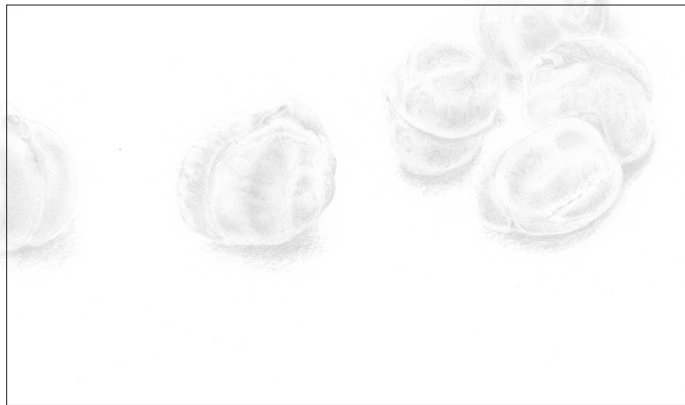
”

Ingredientes
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo



Describe tu receta paso a paso:

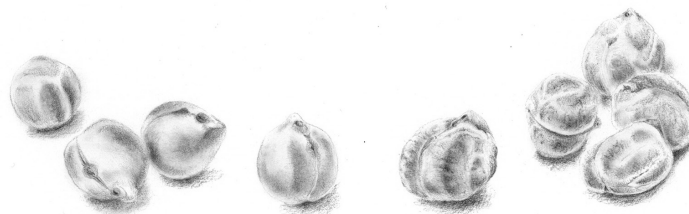


Mi recetario

Variedades locales de La Alpujarra

GARBANZO

Cicer arietinum L.



Conoce más en:

Garbanzo

Los ancestros silvestres del garbanzo viven aún hoy en las regiones sureste de la actual Turquía, en el centro del creciente fértil. Allí empezamos a recolectar y consumir esta legumbre, hace más de 10000 años —y, a continuación, a cultivarla.

Las primeras noticias que tenemos del garbanzo en la península ibérica son relativamente tardías en comparación con otras legumbres, y se hallan en el yacimiento fenicio de Castillo de Doña Blanca (s. VIII aC), en la provincia de Cádiz.

Además de ser la legumbre estrella de pucheros y cocidos, los garbanzos protagonizan muchos platos que hoy asociamos a la gastronomía de oriente próximo, como el falafel (albóndigas de garbanzos) o el humus (pasta de garbanzos con sésamo; en árabe, los mismos garbanzos se llaman *hummus*).

En la comarca alpujarreña su cultivo actual se limita al «gasto de la casa», es decir, para el autoconsumo, y se distinguen diferentes variedades: uno de pequeño tamaño 'Chirrino' y otro 'Gordo'. Hallamos también un curioso garbanzo 'Negro', que toma su nombre de su característico color; cultivado principalmente para alimentar alganado, aunque también ha sido destinado al consumo humano. En los últimos años ha crecido notablemente la demanda de esta variedad, sobre todo en negocios especializados, como las tiendas donde se venden productos a granel.

TEMPORADA

Siembra a finales de invierno en las zonas más bajas, y en las más altas, en primavera. Se puede consumir tierno entre finales de primavera y principio de verano, si se recoge de la mata en verde, antes de su maduración. Si se desea el garbanzo seco, apto para su conservación y consumo todo el año, se recolecta a final de verano o principios de otoño, en función de la época de siembra.

¿SABÍAS QUE...?

Hoy en día se elaboran tortillas veganas con harina de garbanzo (y agua) como sustituto del huevo, pero tales «sustituciones» no son invenciones nuevas. Tenemos constancia, por ejemplo, de recetas medievales egipcias que emplean garbanzos de igual modo, asegurando que «aquellos que la coman [la tortilla] no dudarán de que se trata de tortilla de huevo».



Potaje de Semana Santa

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ kg de garbanzos (remoja los la noche anterior)
- ½ kg de bacalao (con cola y aletas)
- 2 patatas
- 2 pimientos coloraos secos
- 2 tomates secos
- 2 o 3 hojas de acelgas
- 2 cabezas de ajos más 1 diente crudo
- 1 cebolla
- 12 almendras fritas
- 2 hojas de laurel
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Para las albóndigas:
- 1 lomo de bacalao migado
- 100 g de pan de miga del día anterior
- 2 huevos,
- Ajo,
- Perejil picado y aceite para freír

¿Cómo se hace?

Preparamos las albóndigas amasando los huevos, el perejil, el ajo, el pan de miga y el bacalao; hacemos bolas pequeñas y freímos en aceite. Ponemos agua en una olla al fuego; cuando empiece a hervir, echamos los garbanzos con el aceite, las cabezas de ajo, la cebolla, el pimiento, el tomate, el laurel y la cola y aletas del bacalao. Una vez cocidos los garbanzos, añadimos las acelgas y las patatas cortadas. Cuando las patatas estén blandas, sacamos de la olla los tomates, el pimiento colorao y un poco de caldo de

la olla, y trituramos junto con las almendras y el ajo crudo, volviéndolo a echar a la olla junto con las albóndigas*. Dejamos que hierva durante 5 minutos, sazonomos y coloreamos al gusto. Debe reposar 30 minutos antes de servir.

*También puede desmigarse el bacalao e incorporarse a la olla en lugar de las albóndigas, en cuyo caso se suele hacer un sofrito con las verduras en lugar de añadirlas a la olla en crudo.

Puchero de garbanzos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 250 g garbanzos*
- 500 g cardos
- 500 g patatas*
- Un trozo de panceta
- 1 hueso de jamón y 3 o 4 morcillas
- Un trozo de espinazo y Sal

*Son preferibles los garbanzos lechosos/ tiernos del terreno, y patata roja por fuera y blanca por dentro.

¿Cómo se hace?

Remojar los garbanzos un día antes para ablandarlos. Al día siguiente se ponen los garbanzos, el tocino, el espinazo y el hueso de jamón a cocer en una olla con agua. Cuando estos estén cocidos se echan los cardos previamente pelados y lavados. Después de un rato hirviendo se añaden las patatas. Dejar hervir todo hasta que esté cocido, añadiendo en los últimos minutos la morcilla.