

Ropavieja



Nombre de la receta

Ropavieja

Tiempo

20 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Huevo

Descripción

Garbanzos machacados con tomate

Lugar originario de la receta

Los Pedroches

Ingredientes

- 450 gramos de garbanzos cocidos escurridos del día anterior
- 3 tomates rojos
- 1 diente de ajo grande
- 2 huevos (opcional)

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 La ropa vieja es un plato de aprovechamiento en varias regiones. Ésta receta es típica de la comarca de Los Pedroches. En otras ciudades, la ropavieja no lleva tomate y sí la carne sobrante del cocido y un buen revuelto de huevo. En nuestra tierra es tan sencilla porque lo normal era que sobrara garbanzos pero no carne pues el cocido llevaba la justa. Para hacer esta sencilla receta que tanto nos gustaba de pequeños, ponemos los garbanzos colados en un bol y los majamos con una mano de mortero.



2 Cuando los tenemos hechos una masa (no hace falta que sea uniforme) echamos el ajo majado y removemos.



3 En una sartén ponemos el aceite y los garbanzos y le damos unas vueltas.



4 A continuación le echamos los tomates pelados y picados y reguizamos todo junto durante unos 7 u 8 minutos hasta que el tomate pierda el sabor a crudo. Salamos al gusto.



5 Por último, estrellamos los huevos y removemos hasta que cuajen. Ya tenemos preparada esta sencilla pero nutritiva receta de sobras.



Observaciones o consejos

Si no queremos que sobresalga el sabor del ajo, lo picamos fino y lo sofreímos en el aceite antes de echar los garbanzos. También hay quien fríe antes el tomate. A mi personalmente me gusta de esta manera porque el sabor es más natural. Igualmente se puede prescindir del huevo. Se puede comer tanto frío como caliente.

Autor

Matilde Linares