

Guisos

- Rancho canario (4 personas)

Ingredientes:

1/2 Kg. de garbanzos
1/4 Kg. de carne de vaca
1/4 Kg. de pollo
100 gr. de fideos gruesos
½ Kg. de papas
1 cabeza de ajo
1 cebolla
1 tomate
2 ramitas de perejil
1 cucharadita de pimentón
1 tacita de aceite
1 tacita de vino blanco
azafrán, tomillo, laurel, sal y agua.

Preparación:

Se ponen los garbanzos de remojo la noche anterior para que se ablanden. Al día siguiente, se lavan y se introducen en un caldero con la carne y con dos litros de agua calentados previamente y se deja al fuego para que se cocinen, al menos una hora y sin destapar.

Mientras, se hace una fritura con el aceite, la cebolla, el ajo y el tomate y por último, el pimentón.

Una vez guisados los garbanzos y la carne, se les añade la fritura, las papas troceadas, la sal, el azafrán, el tomillo, el laurel y el vino blanco, dejándolo al fuego unos 10 minutos.

Por último, cuando las papas estén casi guisadas se añaden los fideos y se deja otros 5 minutos.

- Potaje de Berros (4 personas)

Ingredientes:

- 1 k. de berros
- 1 k. de papas
- 1 k. de batata
- 1/2 k. de ñames
- 1/2 k. de judías secas (canelas)
- 1 pizco de comino
- 4 dientes de ajos
- 1/2 pimiento verde
- 1 pizquito de pimentón (la punta de una cuchara)
- 1 pizco de sal gorda
- 1/2 tacita de aceite
- 1/4 k. carne de cochino
- 1/4 k. de tocino

Preparación:

Se ponen en remojo las judías la noche anterior.
Se lavan al día siguiente y se guisan en un caldero alto junto con la carne y el tocino. Cuando estén a medio guisar se echan los berros (que ya se han lavado, mondado y picado), y luego la batata, las papas, los ñames (pelados y en rodajas), y un majado de comino, ajos, pimiento verde, pimentón, sal y aceite.
Se revuelve todo con una cuchara de madera para que no se peguen. Se dejan hasta que estén guisados (al gusto).

- Puchero Canario (4 personas)

Ingredientes:

1/2 k. de col	1 canilla de tuétano
3/4 k. de calabacines	2 piñas partidas en cuatro trozos
1/2 k. de habichuelas	1 tomate grande
1/2 k. de calabaza	1 cebolla grande
1/2 k. de batata	4 ramitas de hierba huerto
1 k. de papas	Sal (al gusto)
1/2 k. de garbanzas	1 cabeza de ajos
1/2 k. de zanahorias	1 cucharadita de pimentón
1 k. de carne de lomo	1 pizco de azafrán
1/2 k. de carne de gallina	4 l. de agua
1 hueso de jamón	4 cucharadas de aceite

Preparación:

Se hierven los cuatro litros de agua, se le echa luego la carne, los huevos, el tomate, la cebolla, la hierba huerto, las garbanzas y la zanahoria. Cuando estén guisadas las garbanzas, se le echa toda la verdura y la batata. Cuando rompa a hervir se hace un majado con los ajos, cuatro cucharadas de aceite, el pimentón, el azafrán y se añade a la verdura. (Si el caldo no ha cubierto la verdura se le añade agua hirviendo).

A los 10 minutos de estar hirviendo las verduras, se le echan las papas y cuando estén guisadas se cuela el caldo y se hace sopa de fideos y se escalda gofio.

También se puede comer el puchero con una poco de mojo verde.
