



Nivel de dificultad: Fácil

Nivel Calórico: Nivel calórico alto

Precio Aproximado: 5 - 10 €

Ingredientes

500 g
garbanzos
1
cuarto trasero de pollo (or cuarto trasero de gallina)
500 g
morcillo de ternera (anterior o delantero)
2
patatas (grandes)
2
zanahorias
1
puerro
1/2
repollo (opcional)

sal (1 cucharada)

pimienta negra (1/2 cucharadilla)
3 l
agua
1
chorizo (de cocinar)
150 g
tocino de cerdo (opcional)
1
morcilla (opcional)
1
hueso de vaca
1

hueso de espinazo de cerdo
2
huesos de punta de jamón
150 g
fideos

Instrucciones

1. Dejar en remojo y con abundante agua los garbanzos la noche anterior o durante al menos 8-10 horas.
2. Escurrir una vez pasado el tiempo en remojo y reservar.
3. Limpiar y desgrasar el pollo. Si se desea se puede dejar con piel, pero nosotros recomendamos quitarla para que el cocido sea menos graso.
4. Limpia y desgrasa el morcillo de ternera.
5. Pela las patatas y las zanahorias.
6. Pela y limpia bien el puerro. En el caso que quieras añadir repollo debes limpiarlo también.
7. En una olla express grande echa los garbanzos, el pollo, el morcillo de ternera, las patatas, zanahorias, el puerro y el chorizo. En caso de que optes por hacer alguno de los ingredientes opcionales como el repollo, tocino y/o morcilla añádelos a la olla.
8. Añade 3 litros de agua, una cucharada de sal y media cucharadilla de pimienta negra molida. Puedes echar un pequeño chorro de aceite de oliva pero no es necesario.
9. Pon a calentar a fuego fuerte la olla sin cerrarla y espera a que empiece a hervir.
10. Una vez que empiece a hervir espera 2-3 minutos y con la ayuda de una espumadera retira la espuma que se habrá acumulado en la superficie de la olla. Esto hará que el cocido no sea tan graso y no por ello perderá sabor.
11. Una vez retirada la espuma añade 1 hueso de vaca, 1 hueso de espinazo de cerdo y 2 huesos de puntas de jamón.
12. Cierra la olla express y cocina durante 18-20 min a máxima presión.
13. Una vez pasados 18-20 minutos retira del fuego y espera que baje la presión antes de abrir la olla.
14. Abre la olla y con la ayuda de una espumadera ve retirando, escurriendo y dejando los ingredientes en 2 fuentes, intentando no sacar apenas caldo de la olla. Normalmente dejaremos en una fuente todos los garbanzos y en otra la carne, pollo y las verduras. Los huesos se pueden tirar. Reserva el caldo.
15. Puedes cortar en rodajas el chorizo y la morcilla así como desmenuzar la carne y el pollo.
16. Pon el caldo, que seguirá bastante caliente, en una olla más pequeña y calienta a fuego medio-fuerte ya que lo usaremos para hacer una sopa. En caso de que veas que hay mucho caldo para la sopa no eches todo y reserva para otro día o para congelar.
17. Una vez esté caliente añade los fideos y cuece durante 2-3 minutos o lo que indique el paquete de fideos usado.
18. Sirve la sopa con fideos y acompaña con las bandejas de garbanzos, carne y verduras. Puedes servirlo todo junto o tomar primero la sopa y después el resto de ingredientes, es una cuestión de gustos.

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/cocido-madrileno-tradicional>