



## Ropa vieja de pollo

Un día antes a la elaboración del plato se ponen en remojo los garbanzos. Se pican las cebollas, zanahorias, pimienta, se añade ajo majado en almirez (mortero) y una ramita de tomillo. Todo esto se pone en crudo en la olla junto con los muslos de pollo, se añade el agua necesaria para la olla exprés o bien se cocina en caldero normal. Cuando empieza a calentarse el agua y está ya “tibita” (tibia) se añaden los garbanzos. Los garbanzos no pueden ponerse en agua fría para evitar que “se amulen” (tardan más en guisarse).

Después de 20 minutos se apaga la olla exprés o después de 2 horas si se guisa en caldero normal. Antes de abrir la olla, se espera a que se enfríe y pierda la presión para abrirla.

Se sacan los muslos y se desmenuzan. Se escurre el agua que “sobra” de guisarse los garbanzos y se aprovecha para hacer una sopa, calentando el caldo y añadiendo fideos finos. Se adorna con una ramita de hierbabuerto. En una sartén se fríen los trozos de pollo desmenuzados, que se añaden a los garbanzos. Las papas se pican en dados y se fríen hasta dorarse y se añaden al resto del guiso.

### **Sofrito:**

Se hace un sofrito de cebolla, pimienta, ajo y cuando esté el sofrito hecho se le añade el tomate dejándolo un poquito que se cocine, este sofrito se le añade a la olla o caldero donde tenemos los garbanzos, el pollo y papas dejando que todo junto se cocine un poquito más. Se rehoga todo junto y está listo para servir.

## Ingredientes (para 6 personas):



· 1 kg de garbanzos



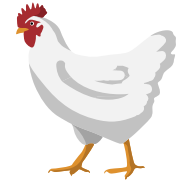
· 2 ó 3 zanahorias



· 2 cebollas



· 1 ó 2 puerros



· 1 kg de muslos de pollo



· 1 cabeza de ajo



· 1 kg de papas



· Colorante alimentario o azafrán



· 1/2 kg tomate frito



· 1 ramita de tomillo

Tradicionalmente la **ropa vieja** era un plato de **aprovechamiento** de las sobras de un puchero canario. El **puchero canario** es un cocido a base de verduras (zanahoria, calabaza, “piña” de millo o mazorca de maíz, calabacín, col, papas, batatas, habichuelas o judías verdes; en definitiva, todas las verduras de la **huerta canaria**), carnes (cochino, vaca y pollo) y garbanzos.

**Elaboración del plato:**  
Juana Delgado García y  
Loli Suarez Segura.  
Vecinos/as de Tasarte.



*“De los restos del puchero se aprovechan al día siguiente los garbanzos y carnes para elaborar la ropa vieja, de ahí su nombre”*

