

# El encanto de la tradición



## RANCHO CANARIO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

160gr	GARBANZOS	2 c/s	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
2 unidades	PATATAS GRANDES	2 dientes	AJO
100 gr	BACON	1 c/p	PIMENTÓN DULCE
2 unidades	CONTRAMUSLO DE POLLO	½ unidad	CEBOLLA PEQUEÑA
3 c/s	TOMATE TRITURADO	½ c/p	COLORANTE
4 unidades	COSTILLA CERDO EN TROZO	1 c/p	SAL FINA
80gr	FIDEO GRUESO	2 hojas	LAUREL
Al gusto	TOMILLO		

### RECETA

El día anterior recuerda poner los garbanzos en remojo para tenerlos listos el día que quieras preparar esta receta. Ten en cuenta que mínimo van a necesitar 12h.

En una olla grande añade los garbanzos, las costillas, el bacon, los contramuslos de pollo y el laurel. Cúbrelo de agua y deja que cueza hasta que el agua tome el sabor de las carnes.

Mientras el caldo va cocinando, en otra olla pochala cebolla picada y el ajo. Cuando estén bien dorados, añade el tomate y deja que se reduzca..

En esta misma olla, añade dos cucharones del caldo de los garbanzos que está cocinando y añade un vaso de agua. Deja que hierva durante 10 minutos y tritura todo el contenido de esta olla. Es el momento de añadir la patata, el tomillo, el pimentón dulce y la sal.

Ves pinchando la patata y cuando veas que está a punto de estar lista, es el momento de añadir los fideos y todo lo que tenemos en la otra olla.

Dale un hervor hasta que el fideo esté en su punto y prueba tu elaboración para rectificar de sal.

Por último lo servimos en un plato hondo.

### RECUERDA

\* Pon los garbanzos en remojo con agua templada y sal. Si en tu zona tienes aguas duras añade un pizca de bicarbonato para ayudar al garbanzo a ponerse blando.

**Begoña**

Culinary Trainer

