



Platos de memoria

PUCHERO

Ingredientes:

- 200 gramos de garbanzos
- 500 gramos carne ternera
- 300 gramos de Col
- 200 gramos de calabaza
- 1 piña
- 1 calabacino
- 200 gramos de habichuelas
- 1 batata pequeña
- 3 papas
- 4 o 5 dientes de ajo
- Sal ,aceite y azafrán.

Elaboración:

Añadir los garbanzos con la carne en un caldero alto.

Dejamos hervir un rato y a continuación pondremos el resto de la verdura, dejamos guisar.

En un sartén con un poco de aceite sofreímos los ajos, añadimos al guiso con el azafrán y la sal al gusto.

metroymediomascerca

Programa de Acción Comunitaria con Mayores





Tu recuerdo ...

Puchero que realizaba la abuela de Nieves Espino.