

# OLLA GITANA

Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com  
<https://ruralmur.com/articulo/1085/olla-gitana>  
Direccion: [Región de Murcia](#)



Buena parte de los pueblos de la Región de Murcia disfrutan de una huerta rica en productos como los tomates, las judías o la calabaza. Antiguamente las legumbres también formaban parte de sus cultivos, y tal vez este detalle haya hecho perdurar en la cocina tradicional esta clásica receta.

El guiso de la olla gitana es sencillo pero abundante en elementos. Junto a los potajes y el arroz y habichuelas han constituido por muchos años la base gastronómica de muchos pueblos murcianos. Muy consumidos por obreros o jornaleros, pues una vez preparados sólo necesitaban recalentarse a la hora de comer.

Ingredientes

1/4 de kg de garbanzos 1/2 de kg de patatas 1/4 de kg de judías verdes (bajocas) 1/4 de calabaza totanera 1 tomate maduro 1 cebolla pequeña Aceite, agua, sal, pimentón, azafrán y hierbabuena

Preparación

Si los garbanzos a utilizar son secos deberemos dejarlos en remojo la noche antes, si son en conserva estarán listos para cocinar en cualquier momento. En una olla con agua incorporaremos los garbanzos, las bajocas o judías verdes, troceadas, dejándolos cocer durante unos tres cuartos de hora.

Tras esta cocción se añaden las patatas troceadas y la calabaza. Podríamos prescindir de la patata pero entonces el caldo no quedaría tan espeso.

En una sartén se prepara un sofrito de cebolla cortada y tomate. Cuando ya esté dorado y listo se agrega una cucharadita de pimentón, procurando que no se queme. Preparado este sofrito se añadirá a la olla donde cuecen el resto de elementos junto a unas hebras de azafrán y un poco de

OLLA GITANA

Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com  
<https://tinyurl.com/y4fipdqt>

OLLA GITANA

Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com  
<https://tinyurl.com/y4fipdqt>