

Ropa Vieja.

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/580/ropa-vieja>

Dirección: [Región de Murcia](#)



No se tu, pero cuando preparo cocido, receta tradicional donde las haya, procuro elaborar m´s cantidad para que nos sobre y así congelarlo, para otro día.

Y es que una vez congelado el cocido, entero o por partes, nos puede solucionar m´s de una comida o cena. Y si hay una receta de aprovechamiento única y tradicional del cocido murciano en nuestro recetario, esa sería la Ropa Vieja.

Ingredientes:

- Sobras de Cocido (Garbanzos, carne, verduras, etc.)

- 1 Cebolleta

- 1 Ajo

- Aceite de oliva

- 50 ml. de Nata (opcional)

- Perejil o Hierbabuena (si le quieres dar un “punto” diferente)

1º.- Echamos tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande y salteamos la cebolleta y el ajo picado finamente.

2º.-Dependiendo de lo que haya sobrado del cocido, en nuestro caso un buen cuenco de garbanzos, un cuarto trasero de pollo, un trozo de carne de morcillo, carne de jamón, tres zanahorias, una patata, y un poco de repollo, picamos todo menos los garbanzos.

3º.-Incorporamos todo a la sartén, y la nata. Mezclamos suavemente y dejamos hacer todo el conjunto durante cinco o diez minutos a fuego lento.

4º.-Retiramos, picamos unas hojas de hierbabuena y aderezamos.

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>

Ropa Vieja.

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/y2kyvy2c>