

# Ropa Vieja.

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto: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&acute;s cantidad para que nos sobre y as&iacute; congelarlo, para otro d&iacute;a.

Y es que una vez congelado el cocido, entero o&nbsp;por partes, nos puede solucionar m&acute;s de una comida o cena. Y si hay una receta de aprovechamiento &uacute;nica y tradicional del cocido murciano en nuestro recetario, esa ser&iacute;a la&nbsp;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 &ldquo;punto&rdquo; diferente)&nbsp;

1&ordm;.- Echamos tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva en una sart&eacute;n grande y salteamos la cebolleta y el ajo picado finamente.

2&ordm;.-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 jam&oacute;n, tres zanahorias, una patata, y un poco de repollo, picamos todo menos los garbanzos.

3&ordm;.-Incorporamos&nbsp; todo a la sart&eacute;n, y la nata. Mezclamos suavemente y dejamos hacer todo el conjunto durante cinco o diez minutos a fuego lento.

4&ordm;.-Retiramos, picamos unas hojas de hierbabuena y aderezamos.&nbsp;

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>