

Cocido madrileño sin grasa



El cocido es un guiso tradicional que se prepara con diversas carnes, [verduras](#) y [legumbres](#). Para elaborarlo, se cuecen todos los ingredientes en una olla, en el orden que requiera su punto de cocción. La carne pierde así parte de su sabor para prestárselo al caldo. Se puede presentar como plato único o en varias partes, presentando por un lado el caldo con fideos y, por otro, los demás ingredientes. Contamos con incontables variedades (madrileño, andaluz, castellano, lebaniego, montañés) aunque cada familia lo elabora a su estilo.

Proporciona hidratos de carbono de absorción lenta, [proteínas](#) animales y vegetales, fibra, minerales (hierro, fósforo...) y [vitaminas](#) (B y ac. fólico).

Puede reducirse el [aporte calórico y graso](#) utilizando carnes magras y evitando huesos y embutidos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Garbanzos (300 g).
- 1/4 de gallina o de pollo (el muslo es más jugoso).
- 300 g. de carne de ternera (de [jarrete](#) es más blanda).
- Un trozo de jamón.
- Verduras: 1 puerro, 1 nabo, 1 rama de apio, 1 patata, 1 zanahoria, 250 g. de judías verdes (suelen ser más aceptadas por los niños que el sabor del repollo del guiso tradicional).

¿Cómo lo preparo?

Los garbanzos se ponen en remojo en agua tibia la noche anterior.

Ponemos en una olla 2,5 litros aprox. de agua caliente. Se añaden los garbanzos (más cómodo para luego servirlos si se meten dentro de una red de cocina), las carnes limpias de grasa y el jamón, el nabo pelado, el apio y el puerro (eliminando la raíz, la capa externa y la parte más verde). Poner a fuego fuerte unos 30-40 minutos y cuando se forme espuma (grasa) en la superficie ir retirándola. Cuando se vea el caldo hecho y no se forme más espuma se saca caldo y se reserva *.

Se añaden la patata, la zanahoria y las judías verdes troceados y se deja cocer. La manera tradicional es a fuego lento que, aunque el resultado sería mejor, necesitaríamos unas 2-3 horas. Si se dispone de olla express tapamos y cocemos durante 20-40 minutos (según si se trate de una olla rápida o normal).

Cuando se pueda abrir la olla se saca la carne y se elimina el hueso de la gallina y se reserva hasta la hora de servir. El puerro, apio y nabo pueden sacarse (para tirarlo o usarlo para la sopa) o dejarlo en la olla para servirlo con los garbanzos, según gustos.

Se revisa la textura de los garbanzos. Puede sacarse un poco más de caldo para añadirlo al que se apartó antes. Si hace falta añadirle más agua ha de ser caliente.

Queda más sabroso si se deja unos minutos cocer un poco más a fuego lento sin cerrar la olla.

* El caldo apartado se usa para tomarlo antes del cocido con fideos de pasta, aunque también puede servir para una cena añadiéndole un huevo escalfado.

Al no llevar huesos este caldo, aunque muy sabroso, queda transparente, no muy blanco. Puede triturarse el nabo, un trozo de zanahoria, puerro o algunos garbanzos y adoptará un aspecto más "graso" sin llevar grasa.

*** Niños a partir de un año. Puede triturarse u ofrecerse machacado con el tenedor.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[cocido](#)

[garbanzos](#)

[legumbres](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
