

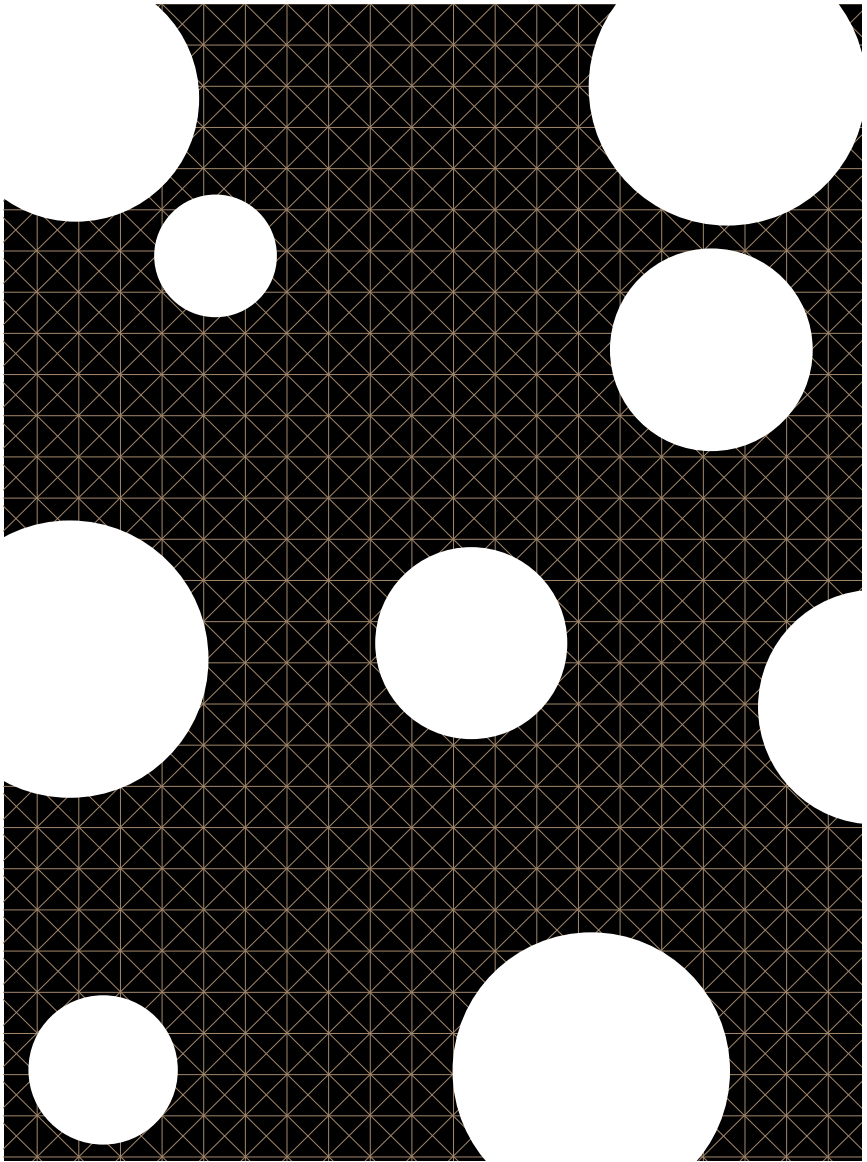
Recetas Gitanas

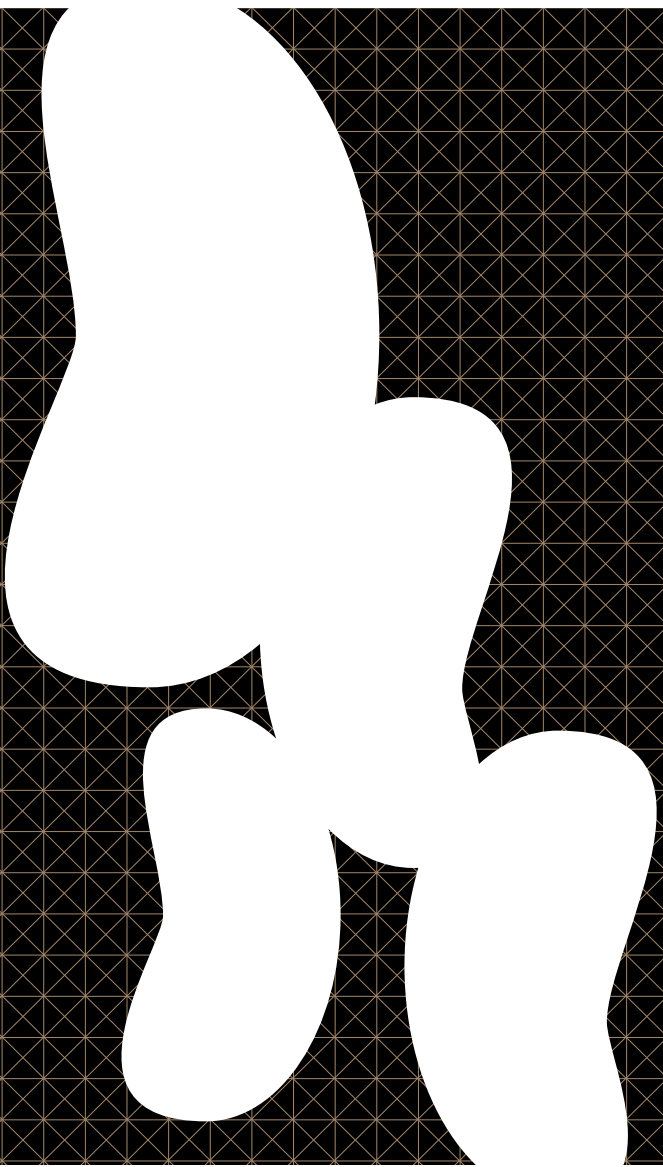
PUCHEROS PARA COMPARTIR



FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO. MURCIA. PLAZA PINTOR PEDRO FLORES, 2.30002. MURCIA. TELF. 968 259510 FAX. 968 259513

Legumbres





RG

▶ Todas las personas saben hacer algo bien.
Todas las personas tienen algo que decir y aportar.
¿Por qué tenemos tan claro las cosas que nos diferencian
y nos cuesta tanto encontrar lo que nos une?. En una de
las entrevistas para conocer estas recetas, una mujer nos
dijo: "¡Pero si esta receta es igual para castellanos y
gitanos!"... Por eso, hemos querido sacar a la luz este
pequeño Recetario. Porque, aunque todavía no lo sepamos
o quizás nunca nos demos cuenta, lo que nos une a todas
las personas es la sencillez de ser humanos. Y eso, es
mayor que lo que se pueda argumentar para diferenciamos.

**Fundación Secretariado Gitano
Murcia**

▶ OLLA GITANA

CARMEN HEREDIA GÓMEZ

INGREDIENTES

1/2 Kg. garbanzos puestos a remojo la noche antes
1/2 Kg. habichuelas puestos a remojo la noche antes
1/2 Kg. bajocas (judías)
1 chirivía gorda
1 tomate gordo
1 trozo calabaza totanera
1 buen taco de jamón serrano
1 cebolla gordica
1 Kg. de patatas
Aceite de oliva, sal, pimentón dulce, almendras, hierbabuena, cominos, ajos y piñones

RACIONES

5 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

60 minutos

ELABORACIÓN

Poner agua en la olla.

Introducir los garbanzos, las habichuelas, la chirivía, el jamón, el tomate entero pelado, y la cebolla partida en 4 cascós.

Echar un vaso de aceite de oliva, un poco de pimentón dulce y la sal. Poner a cocer. Cuando esté cocido, abrir la olla y poner la calabaza y las patatas. Hacer un picado con cominos, ajos, almendras y piñones. Echar un poco de agua al mortero, remover y volcar en la olla. Cocer las patatas, la calabaza, y el picado juntos.

Apartar la olla y echar la hierbabuena.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Esta comida se cocina durante todo el año, aunque más en verano “porque es una cosa de verduras” y se usa para la comida del mediodía. Se puede acompañar de “unas buenas ensaladas de tomate”. El secreto de esta comida está en echar “una pastillita de Avecrem en el picado porque así le echo menos sal”.



▶ **ARROZ Y HABICHUELAS**

ANTONIA SANTIAGO CORTÉS

INGREDIENTES

1/4 Kg. habichuelas
(puestas a remojo con agua y sal desde la noche antes)
1/4 Kg. arroz blanco
1/4 Kg. habas tiernas
1 ó 2 patatas
Alcachofas
Bajocas (judías)

REQUEMO

aceite, tomate, ajos tiernos, alcachofas,
aceite oliva, pimienta molido y sal
Morcillas de cebolla

RACIONES

8 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

90 minutos

ELABORACIÓN

Cocer juntas las habichuelas, las habas y las bajocas.
Hacer un sofrito o requemo con un tomate, ajos tiernos,
alcachofas, aceite de oliva y pimienta molido.
Mientras hierve las habichuelas, las habas y las bajocas,
se le echa el requemo.
Poner 1-2 patatas y el arroz. Añadir colorante y sal.
Cuando se va a apartar, se le pone 2-3 morcillas de cebolla.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Este plato se come cualquier día normal a mediodía. Es un plato caliente. Se puede acompañar de una ensalada. Un truco para que no se abran las morcillas de cebolla es pincharlas con un palillo transversal y otro horizontal.



COCIDO

CARMEN FERNÁNDEZ TOLEDO

INGREDIENTES

1/2 kg garbanzos puestos a remojo la noche antes
1 gallina entera
1 Apio
1 zanahoria
1 trozo de tocino fresco
1 Kg. de patatas
1 hueso de jamón
2 pastillas de avecrem de pollo Ingrediente

INGREDIENTES PARA LAS ALBÓNDIGAS

1/2 kg picadillo (longaniza, blanco, carne de cerdo o de vaca),
piñones, perejil, ajos cortados a rodajas finas, 4 huevos, pan rallado,
sal y colorante.

RACIONES

9 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

120 minutos

ELABORACIÓN

Poner los garbanzos a remojo la noche antes. Al día siguiente se enjuagan y se ponen en una olla junto con la gallina, un hueso de jamón, el apio, la zanahoria, el trozo de tocino fresco y 2 pastillas de avecrem de pollo. Poner a cocer 1 hora y media.

Pelar las patatas, cortadas en 4 trozos si son gordas, y echarlas en la olla. Hacer las albóndigas, ponerlas en la olla 5 minutos después que las patatas y dejar cocer. Cuando se termina de cocer, sacar el líquido y hacer sopa con fideos finos.

INDICACIONES DE LA AUTORA

El cocido se cocina para la comida del mediodía, sobre todo, en invierno. Se puede acompañar de una ensalada de cebolla, tomate, lechuga, olivas, 2-3 huevos cocidos y sal. También se le puede poner morcillas. No dar vueltas a las albóndigas mientras están en la olla cociéndose (para que no se rompan).



GURULLOS

ANTONIA SANTIAGO FERNÁNDEZ, LA “ÑOÑO DEL CASI”.

INGREDIENTES

1 kg patatas
2 Nabos
2 Cebollas medianas
1/2 kg harina
1/2 kg Tomate
1/4 kg Hinojos
3/4 kg habichuelas
Pimiento molido (lo que se le admita al requemo)
Un poco de sal
Agua (lo que admita la harina)

RACIONES

14 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

2 horas

ELABORACIÓN

Cocer en una olla durante 1 hora y media los nabos, el hinojo, las patatas, las habichuelas y la sal. Requemar en una sartén la cebolla, pimiento molido y tomate. Verterlo en la olla.

HACER LOS GURULLOS:

Los gurullos son “es una especie de arroz” que se elaboran mezclando harina, agua y sal en un recipiente con las manos. Coger con los dedos una pequeña cantidad y enrollar hasta formar un gurullo. Una vez realizado los gurullos, echarlos en la olla junto con las habichuelas y cocer.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es lo que se llama una comida caliente, se suele cocinar en cualquier época del año. Esta comida se puede acompañar de zarangollo y carne.



▶ **LENTEJAS CON CHORIZO**

MARÍA EUSEBIA TORRES DÍAZ

INGREDIENTES

1 cabeza ajo
3 cebolla
2 hojas laurel
1 chorizo
2 cucharadas pequeñas de pimiento molido
3/4 Kg. Lentejas (puestas a remojo del día anterior)
1/2 Kg. costillejas
1/2 litro de vino tinto
1 papeleta azafrán
1 pastilla de AVECrem
1 Kg y 1/2 patatas
1/2 Kg. tomates
Un poco de sal

RACIONES

8 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

30 Minutos

ELABORACIÓN

Sofreír el ajo, la cebolla, el laurel, el chorizo, las costillejas y el pimiento molido. Echar las lentejas y el sofrito en la olla. Dejar hervir. Cuando falte poco para que esté hecho, se ponen las patatas a tacos, el vino tinto, un poco de sal, azafrán y una pastilla de AVECrem.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es una comida caliente que se elabora a menudo en las familias. El truco que tiene es: una pastilla de AVECrem, para dar un sabor intenso a sus comidas, y se acompaña con una buena ensalada completa y un buen postre.



► FIDEOS CON HABICHUELAS

MARÍA TORRES CORTÉS

INGREDIENTES

1/4 bolsa de fideos
3/4 kg. patatas
1/4 habichuelas
1/2 gallina
1 mata apio
1 hueso de jamón
1 cebolla
1 tomate
1 poco de pimienta.
Azafrán
Pimiento molido

RACIONES:

6 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN:

30 minutos

ELABORACIÓN

Añadir a la olla pronto:

1/4 de habichuelas puestas en remojo la noche antes, 1/2 gallina, 1 mata de apio. Hacer un requemo con 1 hueso de jamón que esté jugoso, requemar sobre 15 minutos para que no suelte grasa con una cebolla, un tomate y un poquito de pimiento molido. Cuando esté listo, echar todo en la olla. Cuando comience a soltar el jugo añadir 3/4 de kilo de patatas troceadas y cuando las patatas rompan a hervir, introducir los fideos, añadiendo un poco de azafrán y un poco de pimienta "porque atrae al sabor".

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es una comida caliente que se realiza durante todo el año, da igual que sea invierno o verano. El truco que utiliza para la elaboración de esta comida es controlar bien la medida del agua, para que no salga espeso ni aguado. Esta comida se puede acompañar de una buena ensalada de lechuga, tomate, cebolla, olivas, tallos, y finalmente con postres y un café.



▶ **ARROZ Y LENTEJAS CON ACELGAS**

ÁNGELES FERNÁNDEZ SANTIAGO

INGREDIENTES

1 bolsa de lentejas de 1/2 Kg.
2 bolsas de acelgas ó 1/2 kg
2 cabezas de ajos
Tomate natural
2 cucharadas pimienta molido
1 patata
Arroz
Azafrán
Sal
1 pastilla Avecrem

RACIONES

7 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

30 minutos

ELABORACIÓN

Cocer las lentejas con las acelgas.
Hacer un requemo con 2 cabezas de ajos, bastante tomate natural, pimientos molidos y una patata (en el requemo para las lentejas no se le echa cebolla). Al finalizar, echar todo a la olla con las lentejas. Cuando comience a hervir, echar el arroz junto con el azafrán, una pastilla de Avecrem y un poco de sal.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es un tipo de comida caliente que se cocina cualquier día durante todas las semanas. La autora nos sugiere utilizar una pastilla de Avecrem y controlar la medida del agua: echar agua para cubrir las lentejas porque al echar el arroz se embebe el agua. Esta comida se puede acompañar de una buena ensalada.



▶ **POTAJE DE ALBÓNDIGAS DE BACALAO**

JOSEFA SANTIAGO SANTIAGO, "LA FORRAJA"

INGREDIENTES

3/4 kg habichuelas
3/4 kg garbanzos
2 cebollas
4 tomates
2 trozos de pan
Ajo, comino y pan frito
Pimiento molido
Patatas
1 pastilla de avecrem

INGREDIENTES DE LAS ALBÓNDIGAS

1/2 bacalao
Ajo
Perejil
Molla de pan
Huevos (los que admita)
Harina
Un poco de limón

RACIONES

10 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

30 - 45 minutos

ELABORACIÓN

Un día antes poner en remojo los garbanzos y las habichuelas con un poco de bicarbonato para que salgan más tiernos. Lavar los garbanzos y habichuelas y poner en una olla con agua buena a fuego lento hasta que se deshagan. Requemar 2 cebollas gordas, 4 tomates grandes raspados y 2 trozos de pan. Picar en un mortero ajo, comino y pan frito. Poner en la sartén 1/4 de litro de aceite y sofreír la cebolla (hasta que esté dorada y blanda), el tomate, el pimiento molido y 1 cucharada pequeña de harina. Cuando esté todo frito, se lleva a la olla donde están los garbanzos y habichuelas. Cuando hiervan echar agua, sal, azafrán, 1 pastilla Avecrem y 1 ó 1/2 Kg de patatas.

ALBÓNDIGAS

Freír con aceite de oliva en una sartén 1/2 bacalao, ajo, perejil, molla de pan, huevos y un poco de limón. Hacerlas con esta masa y echarlas a la olla cuando falten 5 ó 10 minutos para que se hagan las patatas.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es un plato caliente que se realiza una vez a la semana. El truco está en utilizar pimiento molido picante y una pastilla de avecrem. A Josefa le gusta acompañar de un plato con cebolla partida, vinagre y aceite de oliva.



▶ LA GARBANZÁ

ANTONIA SANTIAGO FERNÁNDEZ, “LA ÑOÑO DEL VALIENTE”

INGREDIENTES

3 kg de garbanzos
3 kg de habichuelas
2 kg de tomates
1,5 litros de aceite
1,5 kg de cebolla
2 kg de bacalao
Bolas de pimienta
1/4 de piñones
Pimiento molido del especial
Azafrán de pelo

RACIONES

20 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

4 horas

ELABORACIÓN

Poner en remojo los garbanzos y las habichuelas la noche antes. Echar en la olla y dejar cocer. Añadir el bacalao y las bolas de pimienta. Poner en remojo 1/4 de piñones (la mitad será para echar a los garbanzos y la otra mitad a las albóndigas).

HACER UN REQUEMO

En 1,5 litros de aceite se requema 2 kg de tomate, 1,5 de cebolla picada, pimiento molido del especial y azafrán de pelo. Una vez requemado, echar todo a la olla.

ALBÓNDIGAS:

Poner en un recipiente 2 kg de bacalao, la molla de pan, los huevos que se admitan, piñones, azafrán, ajos cortados, perejil y pimienta molida blanca. Mezclar todo bien hasta hacer una masa. Una vez hecha la masa, hacer las albóndigas y echar todo a la olla.

INDICACIONES DE LA AUTORA:

Es una comida caliente que cocinan las gitanas el día 24 de diciembre, en “Nochebuena”. El truco está en que salga el caldo en su punto y que las legumbres sean buenas. Esta comida se puede acompañar de bacalao frito con tomate, ensalada de apio y col, y un buen vino de la Rioja.



TRIGO

ANITA SANTIAGO FERNÁNDEZ

INGREDIENTES

1 Kg. garbanzos
1 Kg. judías
1 Kg. trigo
1 Kg. tomates
1/2 Kg. cebollas
2 Kg. patatas
1/2 Kg. calabaza totanera
2 berenjenas
Sal y pimienta
Hierbabuena

RACIONES

12 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

5 horas

ELABORACIÓN

Poner a calentar el agua en una olla y echar los garbanzos, las judías y el trigo. Dejar hervir a fuego lento. Requemar 1 Kg. de tomate raspado y 1/2 Kg. de cebolla. Verter en la olla cuando lleve hirviendo a fuego lento unos 45 minutos. Introducir en la olla 2 Kg. de patatas, 1/2 Kg. de calabaza totanera, un poco de hierbabuena, las 2 berenjenas (peladas y cortadas en cuatro cascós) y un poco de pimienta. Dejar a fuego lento para que salga reposado. Dejar reposar 10 minutos.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es una comida fuerte que se cocina en invierno. Esta comida se puede acompañar de una buena ensalada, una tortilla o un frito. Un truco para hacer esta comida es poner muy poca agua al cocinar.



▶ **POTAJE DE MACARRONES**

ANTONIA FERNÁNDEZ CORTÉS, "LA ÑOÑA"

INGREDIENTES

1/2 Kg. Garbanzos puestos a remojo de la noche anterior
1/2 Kg. Habichuelas puestos a remojo de la noche anterior
1 penca o cardo
1/2 Kg. habas

INGREDIENTES PARA EL REQUEMO

1 tomate gordo
1 cebolla
Pimiento molido
1 alcachofa
2 patatas
Sal
Azafrán
1/4 Kg. macarrones

RACIONES

10 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

2 horas y media

ELABORACIÓN

Poner las habichuelas y los garbanzos juntos a hervir.
Cuando estén un rato hirviendo, poner las habas y el cardo.
Sofreír el pimiento molido, la alcachofa, la cebolla y el tomate.
Volcar sobre la olla con las habichuelas y los garbanzos.
Cuando vuelva a hervir, echar las patatas y los macarrones.

INDICACIONES DE LA AUTORA

Es una comida caliente que se hace en invierno.
Se puede acompañar de una buena ensalada de lechuga, tomate, olivas, pimientos picantes, etc. El truco de esta comida está en echar un poquito de pimiento "sin que mis hijos se enteren".



▶ **ARROZ Y HABICHUELAS CON COL**

ROSI SANTIAGO CORTÉS

INGREDIENTES

1/4 kg habichuelas
1/2 kg arroz
1/2 kg huesos de cerdo
1/2 col
1 oreja de cerdo
1 rabo de cerdo
1 patata
4 morcillas
1 trozo tocino
Azafrán
Pimienta
sal

RACIONES

4 raciones

TIEMPO DE ELABORACIÓN

1 hora y media - 2 horas

ELABORACIÓN

Se pone a hervir en una olla los huesos de cerdo, la oreja, el rabo, las habichuelas y la col. Cuando ya está casi para apartar se le añade una patata, las morcillas, el arroz, un poco de sal, pimienta y azafrán.

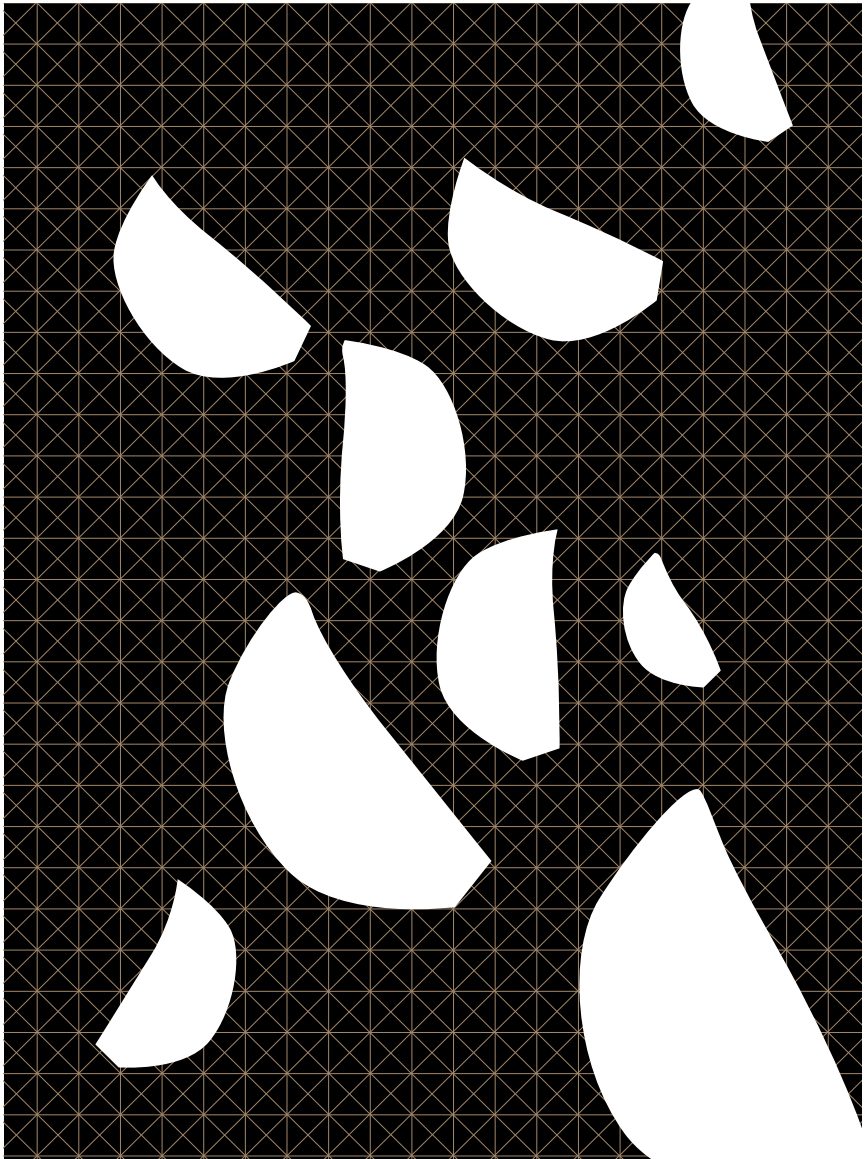
INDICACIONES DE LA AUTORA

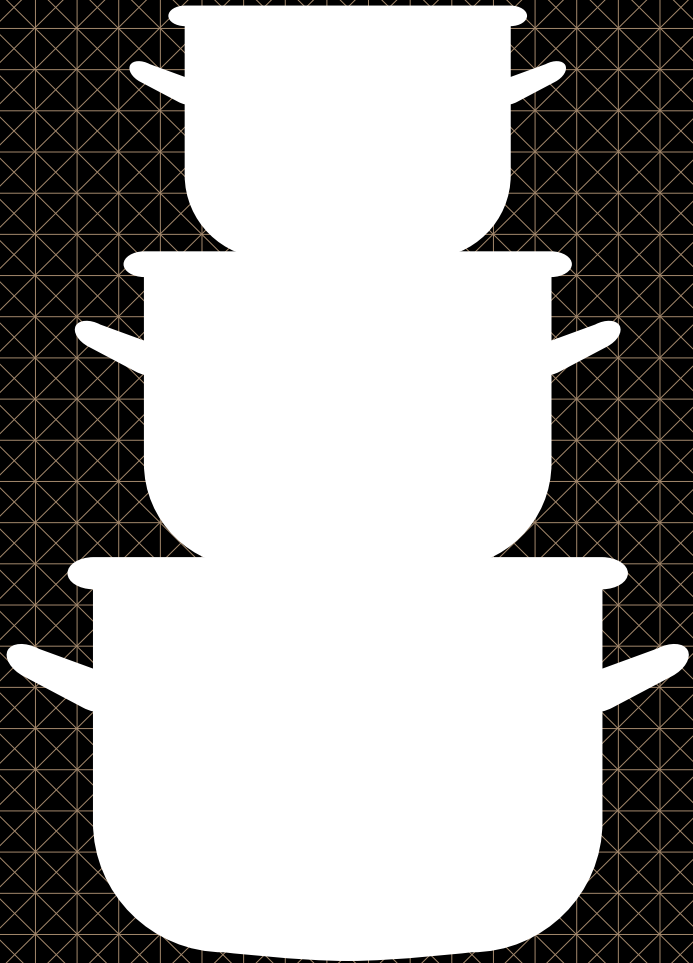
Es un tipo de comida caliente que se hace en invierno.

Se puede acompañar con una buena ensalada, vino y casera.

El truco para que salga mejor esta comida es echar una pastilla de Avecrem.







OLLA GITANA

POR CARMEN HEREDIA GÓMEZ

ARROZ Y HABICHUELAS

POR ANTONIA SANTIAGO CORTÉS

COCIDO

POR CARMEN FERNÁNDEZ TOLEDO

FIDEOS CON HABICHUELAS

POR MARIA TORRES CORTÉS

ARROZ Y LENTEJAS CON ACELGAS

POR ÁNGELES FERNÁNDEZ SANTIAGO

GURULLOS

POR ANTONIA SANTIAGO FERNÁNDEZ

LENTEJAS CON CHORIZO

POR MARÍA EUSEBIA TORRES DÍAZ

LA GARBANZÁ

POR ANTONIA SANTIAGO FERNÁNDEZ

POTAJE DE ALBÓNDIGAS CON BACALAO

POR JOSEFA SANTIAGO SANTIAGO

TRIGO

POR ANITA SANTIAGO SANTIAGO

POTAJE DE MACARRONES

POR ANTONIA FERNÁNDEZ CORTÉS

ARROZ Y HABICHUELAS CON COL

POR ROSI SANTIAGO CORTÉS

RG



FONDO SOCIAL
EUROPEO



Fundación
Secretariado
Gitano



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Bienestar Social
y Promoción de la Igualdad.
Servicio de Programas
Europeos.



Región de Murcia
Consejería de Trabajo
y Política Social



AYUNTAMIENTO DE
ALCANTARILLA
Consejería de Servicios Sociales



www.gitanos.org