

## PUCHERO CANARIO

Posiblemente la comida más completa de la gastronomía canaria. Complementado con gofio escaldado en el caldo del puchero es una delicia.

### Ingredientes para 20 personas:

- 1 kg de garbanzos grandes (acordarse de hincharlos la noche anterior)
- 2 coles hermosas
- 2 kg de zanahorias
- 2 kg de habichuelas
- 2 kg de calabaza
- 2 kg de bubangos (o de calabacines)
- 2 kg de batatas
- 4 kg de papas (no demasiado grandes)
- 250 g de tocino
- 4 kg de costillar de cerdo
- 4 kg de lomo de vaca
- Dos vasos de aceite de oliva
- 2 tomates
- 2 cebollas
- 2 puerros grandes
- 1 cabeza de ajo
- 8 sobres de azafran

### Procedimiento:

Poner los garbanzos, las cebollas, el ajo, los puerros, los tomates y la carne en el fondo del caldero. Pelar, lavar y cortar la verdura en trozos grandes y ponerla encima de la carne. Añadir agua hasta la mitad del contenido de verduras. Poner a fuego vivo y encima de todo poner el tocino y el azafrán. Añadir sal y corregirla si fuera preciso cuando falte poco para que esté guisado.

### Para el gofio escaldado:

El gofio escaldado se usa para que el personal aguante el hambre hasta que se haga el puchero. Poner un vaso de aceite de oliva en una sartén grande y freir unos ajos pelados y troceados. Sacar el tocino del puchero y trocearlo pequeño, añadiéndolo a los ajos. Añadir caldo del puchero cuando ya estén dorados los ajos. Dejar hervir y añadir gofio de millo despacio, removiendo para que se vaya haciendo, dejándolo al gusto en cuanto a consistencia. Servirlo en una bandeja, de la que todo el mundo va comiendo con su cuchara. Acompañar este manjar con vino de la tierra.

### Sopa:

La versión de puchero con gofio escaldado es sustituida frecuentemente por una sopa, que se realiza sacando el caldo del puchero, colándolo e hirviendo en él fideos, preferentemente del nº 2. La spa se sirve antes que el puchero, y se le añade en el plato unas hojitas de hierba huerto para darle más sabor.

### Servir el puchero.

La verdura se saca del puchero y se coloca en bandejas grandes o milanas, con cierto orden para que el personal se pueda servir sin despedazar toda la verdura. La carne se sacará por separado y se pone en una bandeja. Se aliña la verdura con aceite de oliva y también la carne. Algunas personas gustan de añadir vinagre al aliño, pero debe dejarse a que cada cual ponga el vinagre en su plato, por si sobra y se quiere reutilizar al día siguiente.

### Tumbo y sopa del puchero.

El sobrante del puchero (tumbo) se calienta al día siguiente, y se sirve en un mismo plato la verdura, la carne, los garbanzos y el caldo. Está riquísimo.