Ollica de trigo

24/02/2017



Quizá este sea el plato más tradicional de Elda. Recetas como estas deberían mantenerse en el tiempo y pasar de generación en generación, ya que son platos exquisitos que han alimentado gran parte de nuestra historia.

Ingredientes (para 5 personas):

- 250 grs. de trigo en grano
- 120 grs. de lentejas
- 90 grs. de arroz
- 1 boniato
- 250 grs. de calabaza
- 4 hojas de pencas o cardo (se puede sustituir por acelgas)
- 1 nabo
- 1 cebolla
- 1 tomate grande maduro (para rallar)
- 1 cucharadita de pimentón

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua

Elaboración:

Coloca el trigo en un bol y lávalo bajo el grifo, frotando y apretando con las manos, para que suelte la cáscara. Cambia el agua hasta que salga limpia.

Debe quedar el grano limpio.

Pon a remojo con agua y deja en la nevera entre 6 u 8 horas.

Lava y retira las hebras de los tallos de las pencas. Corta en trozos y deja a remojo durante 20 minutos con agua y sal, esto se hace para que no amarguen. (Si decides utilizar acelgas, sáltate este paso, solo lávalas y trocéalas).



Pon una cazuela al fuego con agua y hierve el trigo durante 45 minutos a fuego medio. Pasado este tiempo añade las lentejas, las pencas (o acelgas) y el nabo, deja hervir 30 minutos más.

Mientras, pica la cebolla y sofríe en una sartén con el aceite hasta que esté transparente, (la de la foto es una cebolla morada, por eso tiene ese color). Incorpora el tomate rallado y rehoga hasta coja color. Baja el fuego y añade el pimentón, dale unas vueltecitas y vierte todo en la cazuela.

Pela la calabaza y el boniato, corta en trozos grandes (para que no se deshaga), añádelos a la cazuela. Sazona. Deja hervir durante 25 minutos a fuego suave.

Por último, incorpora el arroz. Deja hervir a fuego muy suave hasta que el arroz esté cocido, unos 18 o 20 minutos. Removiendo de vez en cuando y cuidando que no se pegue en el fondo. Prueba de sal, por si tuvieras que rectificar.

Una vez pasado el tiempo, deja reposar unos minutos y sirve.

¡Buen provecho!

Si quieres ver la receta gráficamente paso a paso, haz click **aquí**.