Ollica

05/11/2015



Parece que el otoño se ha instalado definitivamente y el frío poco a poco se va colando en nuestros hogares, por lo que cada vez más, apetecen esos platos de cuchara de toda la vida, tan saludables y asequibles para todos los bolsillos.

La ollica es un plato tradicional de nuestra zona y los ingredientes pueden variar dependiendo de la localidad; incluso en cada casa existen costumbres diferentes, podéis encontrar multitud de adaptaciones de la ollica. Yo hoy os voy a contar la que hacemos tradicionalmente en mi casa.

Ingredientes: (para 5 personas)

- 200 grs. de lentejas
- 4 o 5 Hojas de acelgas
- 1 Cebolla
- 150 grs. de calabaza*
- 1 Nabo
- 1 Tomate grande maduro
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- Arroz (1 puñado pequeño por comensal)
- 2 Patatas medianas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

- Agua

*Si no tenéis calabaza, podéis sustituirla por un boniato.



Poner a hervir las lentejas junto con las acelgas en una olla con agua. Dejar cocer a fuego medio-bajo durante 45 minutos.

En una sartén con aceite sofreímos la cebolla picada, cuando haya cogido color echamos el tomate rallado y cuando esté listo agregamos la cucharadita de pimentón, removemos un poco y apartamos enseguida del fuego para que nos se nos queme. Incorporar este sofrito a la olla.



Seguidamente agregamos también, el nabo, la calabaza y la sal. Dejamos cocer a fuego bajo durante 25 minutos aproximadamente.

Por último, echamos las patatas troceadas y el arroz. Dejamos cocinar a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se peguen las lentejas en el fondo de la olla.



El tiempo de cocción de las lentejas dependerá del tipo de agua que se utilice, yo he utilizado agua de filtro por lo que el tiempo de cocción es menor. Tampoco es imprescindible ponerlas en remojo, pero si se hace, se reducirá el tiempo de cocinado, no hace falta ponerlas toda la noche, con un par de horas en remojo es suficiente.

Espero que os haya gustado este plato tan nuestro y que lo disfrutéis.



¡Buen provecho!