Olla gitana u olla viuda de la Vega Baja

Rendimiento: 4 raciones

Ingredientes

Olla

Garbanzos — 250 g
Patatas — 4 ud
Bajocas (judías verdes) — 100 g
Alcachofas de la Vega Baja (si están de temporada) — 2 ud
Apio — 2 ramas
Chirivía (opcional) — 1 ud
Pera, boniato o calabaza (opcional) — 1 ud
Tocino — 100 g
Morcillas de cebolla — 4 ud
Agua — al gusto

Sofrito

Cebollas — 2 ud
Tomate — al gusto
Pimentón — pizca
Harina — 1 cda
Aceite de oliva virgen extra — al gusto
Sal — al gusto

Pasos

1. Limpia y trocea las 100 g, el 2 ramas y, si las usas, la 1 ud y el 1 ud.
2. En una sartén, haz un sofrito con el al gusto, la 2 ud y el al gusto picados, una pizca de pizca y la 1 cda; sala con al gusto al gusto.
3. Pon a hervir una olla con al gusto y, cuando esté caliente, añade la verdura, el sofrito y el 100 g. Cuida que la chirivía no se queme, porque amarga.
4. Convega no dice cuándo entran los 250 g. Si son secos, ponlos en remojo la víspera y échalos con la verdura; si son cocidos, añádelos con la patata.
5. Cuece una hora a fuego medio y con la olla tapada.
6. Pincha la 4 ud para que no se deshaga y añádela con la 4 ud y, si están de temporada, las 2 ud. Sigue cociendo sin tapa hasta que la patata esté hecha.
7. Sírvela bien caliente: que no se te enfríe.

Fuentes

Recetario de la Vega Baja del Segura, receta 10: olla gitana u olla viuda (Convega, mayo de 2026): https://convega.com/wp-content/uploads/2026/05/Recetario.pdf

Receta de olla gitana murciana, guiso huertano de legumbres con pera y hierbabuena (Directo al Paladar): https://www.directoalpaladar.com/recetas-vegetarianas/olla-gitana-con-peras-y-calabaza-receta-tradicional