

Taifa del Enyesque

Sociedad Gastronómica Canaria

RECETA DE PUCHERO CANARIO

Si con las recetas anteriores hemos ido calentando motores, hoy le toca el turno al plato de los domingos, a ese manjar que nos reúne alrededor de la mesa cuando el frío empieza a apretar. Hablamos, cómo no, del puchero canario.

Este que les presento hoy es mucho más que un cocido. Es, como suelo decir, la representación más fiel de nuestro capital social: un plato para compartir, donde se aprovecha absolutamente todo. Porque aquí no se tira nada: el caldo es una sopa, las verduras y carnes son el segundo, y luego... ¡el famoso escaldón de gofio para chuparse los dedos! Eso es lo que yo llamo maximizar la utilidad con los recursos de la tierra.

Así que abróchense el cinturón, pónganse el mandil y vámonos a la cocina, que el hambre es mala consejera. Aquí les va la receta tradicional como la he mamado en mi casa.

La Lista de la Compra Lo primero, organicemos los ingredientes. No nos asustemos por la cantidad, que aquí la variedad es la clave de la felicidad.

El Capital Cárnico (La Base)

- 1/2 kg de carne de vacuno (para guisar, como el morcillo, que da un sabor increíble).
- 1/2 kg de pollo (mejor si son muslos, pero vale cualquier trozo con hueso).
- 1/4 kg de costillas de cerdo (saladas o frescas).
- 1 chorizo (que sea bueno, que aporte ese punto de grasa y sabor).
- Un buen pedazo de tocino, panceta o costillas (ese es el nombre técnico para las tiras de cerdo, ¡no se rían!).

La Cesta de la Huerta

- 250 g de garbanzos (los pondremos en remojo la noche anterior).
- 2 piñas de millo (mazorcas tiernas).
- 2 batatas (el toque dulce que tanto nos gusta).
- 2 o 3 papas.
- 2 o 3 peras.
- 1 calabaza (un trozo grande).
- 2 zanahorias.
- 1 trozo de calabacín (o bubango, que queda más fino).
- 1 puñado de habichuelas (judías verdes planas).
- 1/2 de col.
- 1 cebolla grande, un puerro y 2 tomates.

La Magia del Majado

- 4-5 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Unas hebras de azafrán (eso es lujo, pero merece la pena).
- Comino (una pizca).
- Aceite de oliva virgen extra (con mucho cariño).
- Sal y pimienta (al gusto).

Manos a la Obra: Elaboración Paso a Paso (Llamémosle Estrategia de Cocción)
Vamos a hacer esto de forma ordenada, que no quiero que nadie se pierda.

Fase 1: La Preparación (La Planificación Económica)

Remojo de garbanzos: Esto no se puede saltar. La noche antes, ponemos los garbanzos en un bol con agua templada y una pizca de sal (eso ayuda a que se ablanden). También, si nuestras costillas son saladas, las ponemos en remojo por separado para desalarlas.

Taifa del Enyesque

Sociedad Gastronómica Canaria

RECETA DE PUCHERO CANARIO

Fase 2: El Fuego y la Olla (Lleva su Tiempo)

Cogemos la olla más grande que tengamos en casa (cuanto más grande, mejor, que esto da para repetir). La ponemos al fuego con abundante agua.

Cuando el agua esté caliente (sin llegar a hervir del todo), metemos todas las carnes: la de vaca, el pollo, las costillas, el chorizo, el tocino... Todo dentro. Este es nuestro fondo, de donde saldrá todo el sabor.

Mientras se van cociendo las carnes, iremos retirando la espuma que sube a la superficie. Eso se llama desespumar, y es fundamental para que el caldo salga bien limpio y sabroso.

Pasada aproximadamente una hora de cocción, incorporamos los garbanzos. Aquí hay que tener paciencia, porque los garbanzos son un activo lento: necesitan su tiempo (entre 1 y 2 horas, dependiendo de cómo estén).

Fase 3: Las Verduras (La Diversión del Plato)

Aquí no vale echar todo a la vez, que luego unas se deshacen y otras quedan duras. Seguimos este orden:

Cuando los garbanzos empiecen a estar tiernos, añadimos la piña de millo, el puerro, la cebolla entera y el tomate troceado.

A los 15-20 minutos, metemos las verduras más duras: las zanahorias, las habichuelas, el calabacín y el repollo troceado.

Dejamos cocer otro ratito (unos 15 minutos más) y entonces añadimos la calabaza y las batatas.

Por último, cuando falte media hora para terminar, pelamos las papas y las añadimos enteras junto con las peras partidas por la mitad para que cojan el punto justo.

Fase 4: El Majado Final (La Clave del Éxito)

Este es el paso más importante, el que diferencia a un cocinero de un artista. No podemos llamarlo puchero canario si no tiene su majado bien hecho.

Mientras el guiso va llegando a su fin, cogemos un mortero. Allí machacamos los ajos, el comino, la pimienta y el azafrán. Cuando tengamos una pasta, añadimos el pimentón y un chorrito de aceite, y seguimos majando.

Una vez lista esa mezcla tan aromática, la añadimos al puchero con un poco del propio caldo. Esto se llama templar el puchero, y es un rito sagrado.

Dejamos que todo hierva junto durante 5 o 10 minutos más para que los sabores se integren.

El Emplatado (La Puesta en Valor)

Y ahora viene lo bueno. El puchero canario se sirve en tres tiempos, que es la mejor manera de estirar el placer:

La sopa: Colamos un poco del caldo resultante y lo servimos en un plato hondo. Si queremos, podemos echarle unos fideos finos o, como hago yo en casa, un poco de arroz.

El cocido: En una fuente grande, presentamos las carnes desmenuzadas, los garbanzos, las papas, las batatas y las verduras. Todo bien ordenado.

El escaldón (el goloso): Aquí viene mi parte favorita. Cogemos un poco del caldo, lo mezclamos en un bol con gofio y un poco de la carne desmenuzada, removemos hasta que quede una pasta espesa... ¡y eso se come con cuchara o con la mano! Un auténtico manjar de dioses.

Así que ya saben, este puchero es pura gastronomía de la buena: rinde muchísimo, alimenta el alma y el cuerpo, y además es un homenaje a nuestras raíces.

Ahora vayan a la cocina, pongan la olla y disfruten. Yo me voy a chupar los dedos con el mío. ¡Hasta la próxima!