

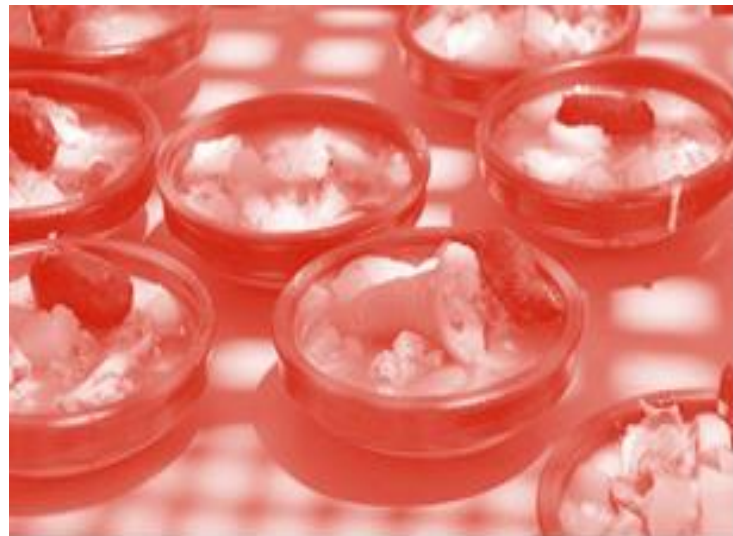
# Cuina i tradició

# Febrero

La receta de...



Gema López y Javier Sierra  
Ceip Fabian y Fuero



## Olla churra

La Olla Churra es uno de los platos más antiguos del interior de la provincia de Valencia y Villar del Arzobispo es uno de los pueblos que mejor conserva esta tradición gastronómica. Hace 8 años, Villar del Arzobispo recuperó esta tradición en la Jornada de la Olla Churra y aprovechando la primavera, se convoca a todo el pueblo a cocinar olla y comerla todos juntos en la plaza del Huerto del Señor desde las 9 de la mañana.



# #la receta Olla churra

## Ingredientes



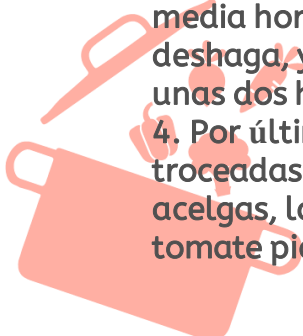
500 gr de Patatas.  
 1 tomate maduro mediano.  
 500 gr de Huesos de cordero.  
 200 gr de Cordero, (falda, cuello o garreta).  
 2 Morcillas de cebolla secas.  
 2 Morcillas de pan secas.  
 1 trozo de Hueso de jamón.  
 100 gr de Tocino blanco.  
 100 gr de Alubias secas puestas en remojo desde la víspera.  
 1 manojo de Acelgas.  
 2 Pencas de cardo.  
 1 cucharadita de pimentón.  
 3 cucharadas soperas de Aceite de oliva.  
 2 litros de agua.  
 Azafrán.  
 Sal.



## ¿Cómo lo hacemos?

1. En una cazuela se ponen a cocer las alubias con el agua fría.
2. Cuando lleven media hora cociendo se le agrega toda la carne (huesos de cerdo, hueso de jamón, tocino y el cordero).
3. La penca de cardo la agregaremos media hora más tarde para que no se deshaga, y dejaremos cocer todo junto unas dos horas más a fuego lento.
4. Por último se echan las patatas troceadas a cuadrados pequeños y las acelgas, las morcillas y un sofrito de tomate picado y pimentón

- (Las morcillas pueden agregarse a la cazuela directamente o sofreírlas junto al tomate y al pimentón para que no se deshagan).
5. Añadimos el azafrán, se rectifica de sal y se cuece durante unos 20 minutos más o hasta que comprobemos que están listas las patatas.
  6. Si se reduce demasiado el caldo, a mitad de cocción se puede añadir un poco de agua, pero vigilando que finalmente quede trabado.
  7. Buen provecho.



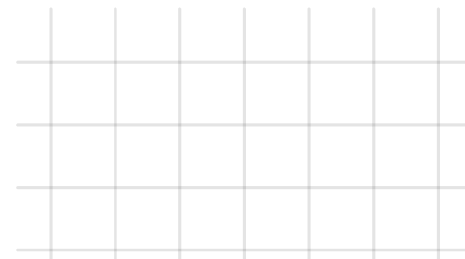


## Las propiedades...

Las aceitunas son uno de los alimentos más preciados en la dieta mediterránea, especialmente por el zumo que se extrae de ellas: el aceite de oliva. Son el fruto del olivo y hay muchas variedades, con tamaños y sabores diferente.

Las aceitunas contienen pocos hidratos de carbono y muchas grasas saludables que están asociadas a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad

- Ricas en ácido oleico (omega-9, omega-3 y omega-6)
- Vitamina E antioxidante.
- Vitamina A.
- Rica en sodio, calcio, magnesio, hierro, potasio, fósforo y cobre.
- Contiene clorofila y esteroides vegetales.





# Nuestras preparaciones

