

El Puchero

El puchero, este plato típico de las [islas Canarias](#), encuentra su origen en la multiculturalidad que ha tenido el archipiélago. Con influencias ibéricas que, según los entendidos tiene que ver con los potajes portugueses. Hoy día, dejó de ser un plato humilde para convertirse en un plato popular y típico en las celebraciones y fiestas.

El puchero o [cocido canario](#), se compone de carne de vaca, cerdo, pollo, chorizo y panceta con garbanzos. Sus verduras las componen la batata, la calabaza, el bubango o calabacín, zanahoria, col, habichuelas y piña de millo.

Por: Chef Rogelio Quinteromontesdeoca Foto: [Roger Méndez](#)

Puchero

Ingredientes:

4 raciones

- 250 g de carne de res
- 250 g de carne de cochino
- 100 g de garbanzos
- 100 g de cebolla
- 75 g de tomate de salsa
- 1 col pequeña
- 400 g de calabaza
- 300 g de zanahoria
- 100 g de habichuelas
- 1 piña de millo
- 300 g de papas medianas
- 2 calabacines o bubangos
- 300 g de batata
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Pimienta negra en grano
- Hebras de azafrán

1 clavo
Sal gorda

Además

Escaldón de gofio

El día anterior

Dejar los garbanzos en remojo y la carne de cochino (si es salada) a desalar en abundante agua fría.

El puchero

En un caldero amplio y a fuego suave, hacer los garbanzos y las carnes holgadamente cubiertos de agua, eliminando las espumas que se forma en la superficie.

Seguidamente, añadir la piña de millo cortada en cuatro trozos junto al tomate y la cebolla cortada finamente.

Pasados unos minutos, agregar un majado realizado con los ajos, el clavo, la pimienta negra, pimentón, azafrán (eliminándole previamente la humedad) y sal gorda.

Cuando las carnes estén tiernas, ir incorporando las verduras de forma paulatina de mayor a menor dureza para que todas tengan su punto de cocción idóneo al terminar el puchero.



El puchero

Acabado y presentación

Disponer en un plato los ingredientes del puchero de forma ordenada. Acompañar con escaldón de gofio.