

ARROZ MACHO

Tiempo: 2:30 horas

Dificultad: Media Baja

Ingredientes:

- 300 gr. trigo macho
- 250 gr. garbanzos
- 120 gr. rabo de cerdo
- 200 gr. de espinazo
- 100 gr. de tocino
- 150 gr. de costilla
- 1 morcilla de cebolla
- 2 pieza de huesos canilla
- ½ cucharada de sal
- 3 litros aproximadamente de agua.

Preparación:

Primero, se echa el trigo en remojo (4 horas), se mete en una talega (bolsa de tela), se machaca con una maza y después se pone al sol para que se seque (1 hora) luego se cierne sobre el harnero para limpiarlo. Esto se puede hacer unos días antes y tenerlo preparado.

Segundo, la noche antes de hacer el arroz macho se echan los garbanzos en remojo, con agua y un poco de sal.

Tercero, por la mañana pones el trigo en un puchero con 1,5L de agua y lo cocemos durante 1 hora y 15 minutos con un poco de sal, pasado este tiempo se escurre.

Cuarto, a continuación ponemos todos los ingredientes a cocer menos la morcilla con 2 litros de agua aproximadamente y se dejan cocer 1 hora, se apartan y se le echa la morcilla, se tapa y se deja 15 minutos.

Se puede acompañar con cebolla fresca o en vinagre, aceitunas aliñadas y pimientos en vinagre dulce o picante.

Receta cedida por: Alicia Fuentes Vélchez.

Anécdota:

Cuenta que su abuela se la enseñó a su madre, este plato va de generación en generación, daba mucha energía, en aquellos tiempos que trabajaban de sol a sol, su abuela le decía “ no dejes de hacer este plato para que la receta este siempre viva”.