Cocina con Conchi

Caldo gallego



No es de mi tierra, es de Galicia, y no te voy a engañar. Pero con su unto y su patata cascada, se agarra a la cuchara y te llena de verdad.

Para 6 u 8 tazones · La víspera + 1 h 30 de fuego

Lo que necesitas


250 g de alubia blanca, de la última cosecha


½ kg de costilla de cerdo salada, en 2 o 3 trozos


1 trozo de lacón o un hueso de jamón (si tienes)


50 g de unto, como una nuez (o tocino curado)


3 litros de agua fría (12 vasos)


1 manojo grande de grelos, nabizas o berza


5 patatas medianas, de las harinosas


Sal, al final

El truco de las abuelas

La patata no se corta: se casca. El borde roto suelta su almidón y el caldo coge cuerpo, sin harina ni nada de sobre.

Cómo se hace

1. La víspera, pon las alubias en un cuenco grande con agua fría que las cubra por 3 dedos, 12 horas. En otro cuenco, la costilla salada en agua fría para que suelte la sal; si está muy salada, cámbiale el agua 1 o 2 veces.
2. Enjuaga las alubias. Mételas en la olla más alta que tengas con la carne escurrida y el unto, y cúbrelo todo con los 3 litros de agua fría. Sin sal.
3. A fuego medio hasta que hierva. Quita la espuma 2 o 3 minutos, baja el fuego hasta que la olla apenas se mueva y tapa con la tapa un poco ladeada.
4. Cuece 1 hora y cuarto o 1 hora y media, sin borbotones, hasta que una alubia se aplaste entre dos dedos y esté cremosa por dentro. En olla exprés, 25 minutos desde que sale el vapor.
5. Lava bien la verdura, quita los tallos gordos y córtala en tiras de 2 dedos. Si los grelos amargan mucho, dales un hervor de 2 minutos en otra olla y tira esa agua.
6. Pela las patatas y cáscalas: clava la punta del cuchillo hasta la mitad y haz palanca, en trozos de un bocado.
7. Con las alubias tiernas, echa la verdura y la patata: 20 o 25 minutos. Prueba y sala al final. Apaga, tapa y deja reposar media hora.

Para guardarla

A la nevera antes de 2 horas, bien tapado: aguanta 3 o 4 días. Recaliéntalo hasta que hierva. Para congelarlo, sácale antes las patatas; al descongelarlo, cuece 2 patatas nuevas 10 minutos.