



Paqui Montes Nieto

## Guiso de gafo



# Guiso de Gafo

Almedinilla

## INGREDIENTES:

- 1 ½ Kg de gafo (calabaza).
- 1 cebolla.
- 5 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- Medio vaso de aceite.
- 3 vasos de agua.
- 1 vaso de vino blanco.
- Una guindilla.
- Un chorizo.
- Sal y pimienta.

## ELABORACIÓN:

Sofreír en una cazuela con aceite la cebolla picada, los ajos y el laurel. Añadir el gafo troceado y pelado. Cuando esta sofrito, añadir el vino, la guindilla, el chorizo, agua, sal y pimienta al gusto.

Dejar cocer hasta que el gafo esté tierno.

## CURIOSIDADES:

La época ideal para comer este guiso es Noviembre – Diciembre.

Este guiso da sensación de haber comido mucho, aunque rápidamente se digiere. De echo, en Almedinilla existe el dicho “*Para hacer una gota de sangre hay que comer 3 arrobas de gafo*”.

Asociado a esta hortaliza, también se dice que “*comiendo un plato de gafo dura la hermosura tres días*”