



Garbanzos con salsa de yogur



Tiempo de preparación: 30 minutos



Raciones: 3-4

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos
 - 1 cebolla
 - 1 calabacín
 - 100g tomate frito
 - 1 cucharada de tomate concentrado
 - Curry y comino en polvo
- Para la salsa de yogur:
- 1 yogur griego o vegetal
 - 1 diente de ajo rallado
 - Ralladura y jugo de ½ limón
 - Pimienta negra
 - 3 cucharadas de AOVE
 - Sal

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras y lleva a una sartén. Sofríe hasta que queden tiernas.
2. Añade los garbanzos, la salsa de tomate, el tomate concentrado y las especias. Saltea unos minutos.
3. Añade medio vaso de agua y deja cocinar unos minutos.
4. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes.
5. Sirve los garbanzos en un plato y la salsa de yogur por encima.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas