



Guiso de garbanzos



Tiempo de preparación: 45 minutos



Raciones: 4-5

INGREDIENTES

- 500g garbanzos secos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo y ½ verde
- 1-2 puerros
- ½ calabacín
- 1 trozo de calabaza
- 2 zanahorias
- 2-3 patatas medianas
- Especies: curry y ras el hanout

PREPARACIÓN

1. Pica el ajo y sofríe unos minutos.
2. Añade la cebolla y los pimientos picados finamente, será la base de nuestro sofrito.
3. Cuando las verduras estén bien pochadas, añade las especias y saltea unos minutos.
4. Corta las verduras en trozos grandes y pela y chasca las patatas. Añádelo a la olla.
5. Añade los garbanzos y cubre con agua.
6. Cierra la olla exprés y sube el fuego. Cuando la olla coja presión, baja el fuego y deja cocinar 20 minutos.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas