

Cocido de garbanzos suave



Nombre de la receta

Cocido de garbanzos suave

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Cocido de garbanzos con pavo y verduras.

Ingredientes

- 5 puñados de garbanzos
- 150 gramos de habichuelillas verdes
- 2 zanahorias
- 2 trozos de calabaza
- 1 muslo de pavo

- 1 trozo de hueso de jamón
- 1 trozo de panceta pequeño
- 1/2 puerro
- 1 pastilla de caldo
- al gusto de sal gorda

Pasos

1 En primer lugar, en una olla rápida ponemos los garbanzos remojados desde la noche anterior con sal gorda y añadimos todos los ingredientes. Cubrimos bien de agua y tapamos la olla. Cocinamos durante 25 minutos a partir de que empiece a silbar.



2 Cuando destapemos la olla, sacamos en un colador la calabaza y el puerro. Con la mano del mortero apretamos para que suelte el jugo sobre el cocido.



3 Volvemos a poner al fuego y cuando empiece a hervir quitamos la espuma superficial de la olla. Lo dejamos hervir durante 5 a 10 minutos y ya tenemos listo nuestro suave cocido.

Observaciones o consejos

A esta receta le podemos añadir trozos de patata, cuidando de retirarlas si vamos a congelar alguna ración. Aunque parezca que este cocido puede ser soso, está riquísimo y es saludable.

Autor

Matilde Linares