Garbanzos de verano

Nombre de la receta

Garbanzos de verano

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Huevo

Descripción

Plato de cuchara de garbanzos ligeros con sofrito de tomate

Ingredientes

- 5 puñados de garbanzos
- 1.5 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate grande maduro
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

- 1 pastilla de caldo (opcional)
- 1/2 cucharaditas de comino molido
- al gusto de sal
- 2 huevos duros

Pasos

1 En primer lugar tendremos nuestros garbanzos en remojo con sal unas 12 horas. Una vez remojados escurrimos el agua de remojo y ponemos los garbanzos en una olla rápida junto al laurel, una cebolla y el pimiento sin pedúnculos ni semillas. Cubrimos de agua y cocemos durante 20 minutos en olla rápida.

2 A continuación, mientras se cuecen los garbanzos, preparamos una sartén con el aceite. Sofreímos los 2 dientes de ajo en lámina y la cebolla picada en juliana.

3 Cuando la cebolla está pochada, añadimos el tomate pelado y troceado. Añadimos una pizca de sal y sofreímos durante 2 minutos, sin que el tomate llegue a freirse del todo.

4 Cuando podemos abrir la olla, sacamos el laurel y lo desechamos y ponemos la cebolla y el pimiento en un vaso de batidora. En el mismo vaso añadimos el sofrito de cebolla con tomate y trituramos con un poco de agua. Añadimos el triturado a la olla con los garbanzos, echamos otro poco de agua a nuestro gusto y añadimos la pastilla de caldo si hemos optado por ella y el comino.

5 Dejamos cocer a fuego medio bajo durante otros 15 minutos sin tapar la olla hasta que quede el caldo que deseamos.

6 Ya tenemos preparados nuestros saludables garbanzos. A la hora de servir picamos huevo duro sobre el plato. Si se desea totalmente vegetariano o se es alérgico al huevo se prescinde de él. Este plato se come con cuchara y si se desea un caldo más espeso se le tritura junto al sofrito una cucharada de garbanzos cocidos. Se come templado o caliente.

Observaciones o consejos

El comino es una especia que da mucho sabor, depende de cada cual echarle más o menos cantidad.

Autor

Matilde Linares