

## Receta de Potaje de Garbanzos con Arroz

19 Feb 2016



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo la receta de este rico **Potaje de Garbanzos con Arroz**, es muy fácil de preparar y como el tiempo está fresquito vuestra familia agradecerá este rico plato caliente.

### Ingredientes

- Garbanzos cocidos (un tarro de 500grs)
- Arroz (una taza)
- Cebolla (una)
- Tomate (uno)
- Pimiento (uno)
- Ajos (cuatro dientes)
- Pastilla de caldo de verduras (una)
- Aceite de oliva
- Sal (al gusto)

### Modo de Preparación

1. Escurrir el caldo a los garbanzos y volcar en un bol, reservarlos
2. En una cacerola poner un poco de aceite de oliva y refreír la cebolla bien picadita y los ajos, dejar que se poche bien
3. Pelar la zanahoria y cortarla en daditos y el pimiento en tiritas, añadirlo a la cacerola, remover y dejar unos minutos que se refría
4. Añadir el tomate pelado y bien picadito, remover bien para que se mezcle con todas las verduras
5. Echar los garbanzos junto con el arroz y mezclar con el sofrito
6. Echar agua y la pastilla de caldo de verduras, subir el fuego y dejar que hierva , ajustar la sal si fuera necesario
7. Mantener a fuego medio cociendo unos minutos
8. Servir caliente y....buen provecho!!!