

## Receta de Garbanzos con Alcachofas y Mejillones

15 Mar 2018



Buenos días a tod@s, para este jueves lluvioso e invernal, os dejo una rica receta de **Garbanzos con Alcachofas y Mejillones**, si sois amantes de las legumbres os encantará este plato que podéis aprovechar para que los más peques de la casa tomen legumbres y verduras tan necesarias para nuestro organismo.

### Ingredientes

- Garbanzos hervidos (uno o dos tarros)
- Alcachofas (cuatro o cinco)
- Mejillones sin cáscara cocidos (cinco o seis)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Aceite de oliva
- Sal
- Caldo de cocido o de pollo

### Modo de Preparación

1. Limpiar las alcachofas quitando las hojas externas y cortarlas en cuartos
2. En una cacerola poner un poco de aceite de oliva y refreír los ajos pelados, añadir las alcachofas y dejar unos minutos mientras vamos removiendo
3. Añadir los garbanzos y el caldo de cocido o de pollo a la cacerola, que queden cubiertas las alcachofas, ajustar la sal y dejar al fuego hasta que las alcachofas estén tiernas
4. Echar los mejillones y dejar un par de minutos más
5. Servir caliente y....buen provecho!!!