

Receta de Garbanzos con Verduras y Arroz

30 Mayo 2018



Buenos días a tod@s, para este miércoles os dejo esta rica receta de **Garbanzos con Verduras**, que acompañados de **Arroz y Huevo cocido**, podéis tomar como plato único utilizando las verduras que tengáis a mano o las que más os gusten, seguro que os encantará este rico plato.

Ingredientes

- Garbanzos remojados (podéis usar cocidos de bote)
- Caldo de verduras
- Verduras al gusto (apio, zanahoria, judía verde, patata..etc)
- Cebolla
- Tomate rojo
- Ajo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Arroz cocido, huevo duro y pimientos encurtidos para acompañar

Modo de Preparación

1. Poner los garbanzos en remojo el día anterior
2. Al día siguiente cocerlos con el caldo de verduras, pimentón, sal, y pimienta hasta que estén tiernos
3. Si los utilizáis de bote, lavarlos y escurrirlos y ponerlos unos minutos con el caldo de verduras para que tomen el sabor
4. Mientras se cuecen los garbanzos ir haciendo un buen sofrito con la cebolla, un par de dientes de ajos, pimiento rojo y verde, tomate rojo..todo bien picadito en una cacerola amplia con un chorro de aceite de oliva
5. Cuando esté bien pochadito, añadir las verduras bien troceadas y dejarlas que se sofrían unos minutos hasta que estén al dente
6. Añadir todo a los garbanzos que estarán tiernos y dejar cocer el conjunto a fuego lento hasta que reduzca y espese la salsa, rectificamos de sal
7. Para espesar la salsa podemos triturar unos cuantos garbanzos con caldo del mismo guiso y añadirlo
8. Servir acompañados de arroz blanco, huevos cocidos picaditos y algún encurtido y....buen provecho!!!

Garbanzos con Verduras y Arroz

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)
