



RECETAS SALUDABLES

Potaje de garbanzos



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g garbanzo seco
- 200g espinacas
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 puerro
- 1 zanahoria
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior.
2. Lavar y cortar todas las verduras en trozos pequeños. Machacar los dientes de ajo con el cuchillo.
3. En la olla, con un poco de aceite pochar el ajo y la cebolla. Cuando se ablande, añadir el tomate y una cucharadita de pimentón. Remover bien que el pimentón no se queme, hasta que se evapore el agua del tomate.
4. Añadir el resto de verduras menos las espinacas, y añadir el laurel y los garbanzos.
5. Cubrir con agua hasta que quede un dedo por encima. Tapar la olla y cocinar. (20-25 minutos en olla exprés).
6. Destapar y añadir las espinacas y la sal. Cocinar destapado 5 minutos más.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,84 €