

Garbanzos con verduras

Descripción

Esta receta es de «cosecha propia». Un primer plato sano. Se puede hacer con cualquier tipo de legumbre. Y si hay alguna verdura que no gusta, se cambia por otra, y al revés, se puede añadir la verdura que quieras.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * Garbanzos. Los que pongáis normalmente para 4 personas. Yo he puesto crudos, pero los podeis poner de bote, ya cocidos.
- * 5 alcachofas. Yo las he puesto congeladas, pero pueden ser frescas.
- * 1/4 de cebolla mediana.
- * 1 zanahoria pequeña.
- * 1 diente de ajo.
- * 1 berenjena pequeña.
- * 1 patata pequeña.
- * 4-5 judías verdes. Sí, unidades.
- * 1 puerro.
- * 1 clavo de especia.
- * 3 cucharadas soperas colmadas de tomate. Yo he puesto frito pero vale natural también.
- * Sal, rama de perejil, aceite de oliva, agua, chorro generoso de brandy.



Preparación:

Dejamos a remojo los garbanzos toda la noche. En una olla rápida ponemos agua y sal, cuando hierva echamos los garbanzos y tapamos. **Dependiendo de la dureza de los garbanzos, cuando hierva la olla, los dejamos cocer durante 10 minutos, si son blandos, los dejaremos menos.** Cuando se pueda abrir la olla, los escurrimos y reservamos el agua de cocción.





Limpiamos y troceamos nuestras verduras y reservamos.

En una olla baja y ancha, ponemos aceite de oliva y pochamos la zanahoria, la patata, las judías verdes, el laurel y el clavo.

Vamos removiendo, cuando están dorados añadimos la cebolla y el ajo, rehogamos y echamos el puerro y el perejil. Removemos con cuidado de que no se nos queme o se pegue al fondo de la olla.



Ahora añadimos las alcachofas cortadas en cuartos. Vamos rectificando de sal, cuando veamos que las alcachofas están casi blandas añadimos la berenjena.



Seguimos removiendo para que se poche todo, vertemos un buen chorro de brandy, cuando se evapore el alcohol echamos el tomate, mezclamos todo bien y añadimos los garbanzos.





Removemos bien todo y vamos echando el agua de cocciÃ³n de los garbanzos, la cantidad que querÃ¡is, todo dependerÃ¡ de lo caldosos que os gusten. Dejamos hervir unos minutos y apagamos el fuego.



Tendremos unos garbanzos ricos, ricosâ?!

Consejo: Ya sabÃ©isâ?! los guisos mejor de un dÃ­a para otro. Los garbanzos hay que echarlos en el agua hirviendo cuando los vayamos a cocer.

CategorÃ­a

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n

junio 10, 2015

Autor

admin