

Potaje de garbanzos con verduras



4 Personas.



45 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el majado:

- 2 dientes de ajo ecológicos
- 2 rebanadas de barra rústica 5 espigas
- Aceite de oliva suave
- 1 cucharadita de perejil
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce

Para el potaje de garbanzos con verduras:

- 1 diente de ajo ecológico
- 1 cebolla dulce
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- 1 pimiento verde
- 2 tomates pera
- 100g de arroz largo
- 180ml de agua
- 400g de garbanzos precocinados
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta negra molida

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
244	5,97	36,96 g	8,68 g

Información adicional: Tenemos un aporte considerable de verduras, aunque lo podemos acompañar con una ensalada de primero. También tenemos tanto el pan como el arroz como fuentes de hidratos de carbono, y los garbanzos para aportar proteínas de calidad. Un plato vegano apto para cualquier persona.

1



Para el majado: en una sartén caliente con aceite de oliva suave, freímos los dientes de ajo pelados con las rebanadas de pan hasta dorar. Los agregamos al mortero junto con las especias y majamos hasta obtener una pasta. Reservamos.

2



Para en potaje: en una olla con aceite de oliva, rehogamos el ajo y la cebolla dulce picados. Cuando la cebolla esté transparente, agregamos el pimiento verde cortado en dados pequeños y tomate pera rallado. Removemos y cocinamos 5 minutos.

3



Añadimos el arroz largo, el agua, la hoja de laurel y dejamos cocer durante 18 minutos hasta que el arroz esté hecho. En los últimos 8 minutos de cocción agregamos los garbanzos escurridos.

4



Pasado el tiempo, salpimentamos el conjunto e incorporamos el majado que hemos reservado. Removemos para que los ingredientes se integren, servimos en el plato que más nos guste y... ¡a disfrutar de este potaje!