

Garbanzos con acelga



Ingredientes:

400 g de garbanzos (en remojo desde la noche anterior)
750 g de acelgas
750 g de tomates
1 cabeza de ajo
1 cucharada de pimentón dulce
colorante (opcional)
miga de pan
laurel
aceite, sal y agua

Preparación:

Se ponen a cocer los garbanzos con las acelgas y un poco de sal en agua caliente.

Mientras se cuecen, preparar un sofrito con los ajos y el tomate, al cual se le añade la miga de pan y el pimentón.

Pasar este refrito por batidora una vez tiernos los garbanzos, retirar parte del caldo si este es excesivo y añadir el sofrito junto con una hoja de laurel.

Rectificar de sal y dejar cocer unos 15 minutos mas.

La cocción de los garbanzos se puede hacer en olla exprés para mayor rapidez.

Algunos prefieren escaldar primero las acelgas para quitarles el posible amargor que

Garbanzos con acelga

tengan, para ello, se les da un hervor rápido a las acelgas y se cambia el agua, antes de agregarle los garbanzos.