

Garbanzos con Verduras

He utilizado las verduras que normalmente utilizamos para hacer el puchero. Simplemente añadiendo un poco de pollo sin piel nos sirve para toda la familia (si añades el pollo ya no es necesario que utilices la pastilla de concentrado de carne)

INGREDIENTES:

- 120 – 160g Garbanzos secos (o 1 bote grande de garbanzos cocidos)
- 1 Rama de apio
- 1 ud Zanahoria mediana
- 1 ud Nabo pequeño
- 1 ud Nabicol pequeño
- 1 ud Chirivía pequeña
- 1 Trocito de puerro
- 6-8 uds Judías verdes
- 1ud Cebolla pequeña
- 1 ud Tomate pequeño
- 1 ud Pastilla de concentrado de carne o de verdura

2
Raciones



NOTA:

Recuerda que si te es necesario agregar agua, ésta deberá ser caliente, para que los garbanzos no se endurezcan.

ELABORACIÓN:

1. Poner los garbanzos a remojo la noche anterior (si utilizas de bote te ahorras este paso).
2. Pelar, lavar y cortar en daditos de 1cm todas las hortalizas.
3. Hervir las hortalizas junto con los garbanzos y la pastilla de concentrado 2 horas y media aproximadamente (hasta que los garbanzos estén tiernos) o si utilizas de bote unos 30 minutos.