

# Garbanzos con Pimiento y Acelgas

Las semillas de hinojo marcan la diferencia en este plato. De sabor anisado, son similares a las semillas de anís verde. Al ser carminativas, ayudan a que no se hinche el vientre al consumir legumbres, facilitando la digestión de las mismas. El hinojo es muy habitual encontrar en sobrecitos para infusión.

## INGREDIENTES:

- ½ Cucharada semillas hinojo
- 120g Pimiento en conserva o 1 grande asado
- ½ kg Acelgas
- 1 Bote grande garbanzos en conserva (540g)
- 1 Cucharada aceite oliva

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Limpiar las acelgas, separar los tallos de las hojas y cortar a trocitos pequeños las pencas.
2. Trocear el pimiento en pedazos similares a las pencas de acelga.
3. En una olla poner la cucharada de aceite con las semillas de hinojo, cuando empiece a soltar su fragancia (unos segundos), adicionar las pencas de acelga. Cocinar un par de minutos.
4. Adicionar el pimiento y los garbanzos, proseguir la cocción un par de minutos más.
5. Añadir las hojas de acelga, tapar y cocinar 10 minutos.