



GARBANZOS CON PISTO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de calabacín
- 200 g de garbanzo cocido
- 500 g de tomate
- 240 g de cebolla
- 120 g de pimienta verde
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Coloca los garbanzos a remojo el día antes. Y por la mañana cuécelos en suficiente agua con una cebolla y unas hojas de laurel y sal. Unas 3 horas después a fuego lento estarán listos.
- Para el pisto prepara los tomates. Quita la piel y las pepitas y posteriormente trocea. Esto se reserva para utilizar más tarde.
- Limpia las cebollas, los pimientos y los calabacines corta en trozos de 1 cm aproximadamente.
- Cocina los ingredientes al fuego. Empieza con la cebolla, después de rehogarla durante unos minutos, con un poco de sal para que se ablande antes, incorpora los pimientos. Durante unos 10 ó 12 minutos mantén a fuego medio y remueve para que se haga todo por igual.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36 g	Grasas 13.3 g
Kcal 322	Proteínas 12.5 g

- Incorpora el calabacín y el tomate. Une a la cebolla y al pimiento, que ya deberían estar tiernos. Remueve a fuego unos 20 ó 25 minutos los necesarios para que el pisto esté preparado, agrega los garbanzos ya cocidos justo al final del pisto.