



GARBANZOS CON CHORIZO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de garbanzos
- 320 g de patata
- 120 g de zanahoria
- 125 g de tomate triturado en conserva
- 2 lonchas de chorizo
- 200 ml de vino blanco
- 1 diente de dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- pimentón
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner en una olla grande con agua, los garbanzos (habrá que dejarlos en remojo la noche anterior) en una redcilla para que no deshagan y salar al gusto. Cocer hasta que estén tiernos.
- * Se pueden usar garbanzos cocidos, en cuyo caso se omitirá el primer paso.
- Hacer un sofrito, con la cebolla, el tomate triturado y el ajo. Cuando esté dorado, añadir el vaso de vino y el pimentón. Dejar que hierva unos minutos y añadir el chorizo, la patata cortada en trozos grandes y la zanahoria.
- Dejar a fuego medio -alto unos 10 minutos. Rectificar de sal y si es



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 57.3 g	Grasas 15.7 g
Kcal 483	Proteínas 19.2 g

necesario, añadir un poco de agua.

- Incorporar a los garbanzos cuando esté tierno y dejar que hierva todo junto, para que los garbanzos cojan sabor.