



Guiso Vegetariano de Garbanzos

Sirve seis

- 350 grs. de garbanzos secos - remojados por 12 horas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja o blanca, pequeña - finamente picada
- 2 cebolletas - blancos y verdes claros picado (reserve la parte oscura para decorar su plato)
- 4 dientes de ajo – picados finamente
- 1 cucharada de comino molido
- 1 pequeño pimiento - sin corazón y picado finamente
- 1 pimiento chile pequeño - sin semillas y picados finamente (opcional)
- 1 tallo de apio con hojas – picado finamente
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 tomates - cortados en cubitos
- 1 camote(patata dulce) pequeño – pelado y cortado en cubitos
- 1 cucharada de orégano molido
- 2 cdta. sal
- 3 cdta. pimienta negra

Coloque los garbanzos en una olla y cubrir con agua. Añadir la pasta de tomate y mezclar bien. Hierva a fuego lento por unos 30 minutos.

Añadir el aceite de oliva en una sartén y calentar. Agregue la cebolla y cebollín. Cocer durante unos 8 minutos hasta que las cebollas estén transparentes y suaves. Agregue el ajo, mezcle y cocine por 1 minuto hasta que empiece a oler. Agregue el comino y mezcle bien. Cocine durante un par de minutos y añadir el pimiento, ají (si se utiliza), apio, hojas de apio y perejil. Cocinar por un par de minutos. Agregue los tomates y guíselos por unos 4 a 5 minutos. Transferir el contenido de la sartén en la olla con los garbanzos.

Añadir la patata dulce (camote), el orégano picado, sal y pimienta a la olla. Mezcle bien y cocine a fuego lento durante unos 45 minutos - o hasta que los garbanzos se ablanden y el camote esté completamente cocido. Sirva con arroz integral y un poco de la parte oscura de la cebolla verde como decoración. Buen provecho!

CALORÍAS 282,38; 8,05 grs. FAT (sat 1,00; mono 4,15; poli 1,94); PROTEINA 11,64 grs; FIBRA 11,66 grs,
43,78 grs CARBOHIDRATOS; CHOLESEROL 00,0 mg; HIERRO 5,18 mg; SODIO 841,70 mg; 122,62 mg
CALCIO

©TheFrugalChef™2012

www.TheFrugalChef.com