



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

Energía:	527 Kcal
Proteínas:	19.6 g
Grasa Total:	18.6 g
Colesterol:	16.6 mg
H. de Carbono:	71.0 g
Fibra Dietética:	15.00 g
Sodio:	667 mg

GARBANZOS TRADICIONALES A LA ESPAÑOLA

Ingredientes

- 2 Tazas de garbanzos pelados (remojados del día anterior)
- 1 Tableta de caldo de longaniza MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Chorizo español cortado en medias lunas
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- Perejil picado a gusto
- 1 Cucharadita de ají de color
- ¾ Taza de arroz
- Sal, pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Escurre los garbanzos remojados del día anterior y pásalos por agua fría para retirar posibles impurezas. Déjalos en una olla a presión con 1 ¼ litro de agua caliente (5 ¼ tazas). Añade la tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzada y cocina durante 30 minutos a fuego medio a presión.

2.- Mientras, calienta una sartén con las dos cucharadas de aceite caliente. Agrega los ajos con la cebolla y saltea durante unos segundos hasta ablandarlos levemente, condimenta con el ají color y agrega de inmediato el chorizo, pimentón y perejil. Saltea durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Agrega el arroz y cocina hasta que tome temperatura.

3.- Una vez cocidos los garbanzos, retira la presión cuidadosamente de la olla y agrega la preparación anterior a los garbanzos. Cocina a fuego medio durante 20 minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer el arroz completamente. Condimenta con sal si es necesario, pimienta y orégano a gusto. Reposa la preparación durante 10 minutos y sirve de inmediato.