

## garbanzos con calabaza

### **INGREDIENTES:**

- 1/2 kg. de garbanzos (para 4 personas)
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1/4 de kg. de calabaza
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 vaso de aceite de oliva (si es posible, vírgen extra)
- 3 cucharada (de café) de pimentón dulce
- 1 cucharadita (tipo café) de sal
- ▶ **Antes de empezar:** Pelar y trocear la patata y la calabaza. Trocear la zanahoria.

### **ELABORACION:**

#### en olla exprés/olla rápida

Depositar todos los ingredientes excepto la sal en la olla y añadir agua hasta tres o cuatro centímetros por encima de los ingredientes. Cocinar hasta que pite la válvula (olla exprés) o aproximadamente una hora en olla rápida. Retiramos del fuego y dejamos que salga todo el vapor por la válvula antes de abrir la olla. Ahora ponemos la sal bien esparcida y movemos un poco para distribuirla.

#### en olla o cacerola normal

Procedemos de la misma forma que antes, solo que la cocción nos va a durar bastante más. El punto de cocción lo tenemos cuando los garbanzos estén tiernos (probamos uno de vez en cuando).

Nutritivo y natural.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de legumbres](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



[www.comofreirunhuevo.es](http://www.comofreirunhuevo.es)