Receta de Garbanzos con Verduras

06 Mayo 2015

Buenos días a tod@s, como hace tiempo que no os pongo una receta de legumbres, para hoy os dejo ésta de Garbanzos con Verduras, es muy fácil de preparar y muy sanos para toda la familia y como son con verduras, pues es un plato ideal para vegetarian@s.

Ingredientes

- Garbanzos hervidos (250grs o más, pueden ser de tarro de cristal)
- Zanahorias (dos o tres)
- Pimiento rojo (uno o dos)
- Pimiento verde (uno o dos)
- Cebolla (una mediana)
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Picar la cebolla muy finita y refreírla en un poco de aceite de oliva hasta que esté transparente
2. Añadir el resto de verduras troceadas en cuadraditos, remover y dejar que vayan haciéndose
3. Echar los garbanzos hervidos y escurridos, un poco de pimentón rojo y un poco de sal y remover para que se mezclen los ingredientes
4. Añadir agua suficiente para cubrirlos y dejar al fuego medio que cuezan unos minutos para que cojan bien el gusto de las verduras, ajustar la sal
5. Servir calientes o templados y....buen provecho!!!