

# GARBANZOS CON SEPIA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Marta D



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

Una receta muy nutritiva y completa .

## Ingredientes para 5 personas :

- 1 kg sepia limpia
- 200gr de garbanzos
- 2 patatas medianas
- 250gr de espinacas
- 500gr de tomates maduros
- 2 cebollas 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimenton
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos
- aceite sal y pimienta

## Preparación:

### Paso 1

Trocear la sepia y poner en una olla con los clavos el pimenton sal y pimienta. En una sarten con aceite se frien los tomates cuando esten fritos se pasan por el chino y se reservan . En una cazuela con aceite sofreir las cebollas y los ajos picados, cuando tomen color , agregar el tomate frito , cocer hasta que este en su punto. Agregar los garbanzos al sofrito.

### Paso 2

Aparte se frien las espinacas y también las patatas a trozos, una vez todo frito se añade a la cazuela y a fuego lento se deja cocer un tiempo . Si es necesario poner un poco de agua o caldo en la cazuela , mirar de sal.