

Garbanzos estofados con chipirones



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** carlos lopez



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

El truco esta en la picada una buena picada te arregla el plato.

Descripción:

a planta crece a entre 20-50 cm (8-20 pulgadas) de alto y tiene pequeñas hojas plumosas a cada lado del tallo. Los garbanzos son un tipo de impulsos, con una seedpod que contiene dos o tres guisantes. Tiene flores de color blanco con azul, violeta o rosa venas. Los garbanzos tienen un clima subtropical o tropical con más de 400 milímetros (16 pulgadas) de lluvia anual. [cita requerida] Se pueden cultivar en un clima templado, pero los rendimientos serán mucho más bajos.

Ingredientes para 4 personas :

- 400g de garbanzos.
- 1/2 de chipirones.
- 1l de fumet de pescado.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 1 hoja de laurel.
- 6 dientes de ajo.
- ½ vaso de vaso de salsa de tomate casera o natural triturado
- 2 rebanadas de pan de molde
- cilantro.
- pimentón dulce.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal
- 2 zanahorias.
- 1 puerro tierno.
- Vinagre de Modena.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Sal en escamas.
- Cebollino.

Preparación:

Paso 1

Previamente, se ponen los garbanzos en remojo con agua templada durante 12 hs. Introducimos en una olla los garbanzos escurridos, la hoja de laurel, cubrimos con el fumet caliente superando un dedo los garbanzos y añadimos un chorrito de aceite (2 cucharadas). Ponemos a calentar a fuego medio (tiempo total: 2hs. y media aproximadamente). Limpiamos los chopitos (en este caso solo encontré los tentáculos de calamar) y troceamos a un tamaño de bocado. Ahora picamos la cebolla, el medio pimiento y 3 dientes de ajo. Ponemos a pochar en aceite a fuego medio-bajo. Cuando la cebolla está transparente, añadimos una cucharadita de pimentón y removemos hasta ligar. A continuación añadimos los calamares, la salsa de tomate, el vino blanco y evaporamos a fuego vivo, ajustamos de sal y dejamos cocinar a fuego medio-bajo durante 15 minutos. Incorporamos este sofrito a la olla de los garbanzos y continuamos a fuego medio hasta que los garbanzos estén en su punto. Ponemos aceite a calentar en una sartén y ponemos 3 dientes de ajos pelados y cuando están dorándose, freímos las rebanadas de pan. Cortamos en dados el pan frito y junto a 2 dientes de ajo y 7 granos de cilantro lo majamos en un mortero. Añadimos un poco del caldo de los garbanzos para ligar bien. Incorporamos este majado a la olla y removemos. Mantenemos el fuego medio hasta ligar la salsa sin que los garbanzos se deshagan.

Paso 2

Ahora cortamos el puerro y las zanahorias con un pelador de patatas obteniendo unas finas láminas. Ponemos a confitar en aceite a fuego lento durante 20 min. aproximadamente añadiendo a mitad del proceso un chorrito de vinagre de Modena, azúcar y un poquito de agua dejando reducir hasta conseguir un aspecto dorado sin llegar a que se queme. Reservamos para decorar. Apagamos el fuego de los garbanzos cuando veamos que la salsa está consistente. Ajustamos de sal y dejamos reposar. Están mejor de un día para otro. Servimos bien caliente en un cuenco, decoramos con las láminas de zanahoria y puerro confitadas, sal en escamas y cebollino. Un hilo de aceite para dar brillo. Admite también unas gotitas de vinagre de Modena.