

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Soniagil7



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

### Descripción:

Estos garbanzos tambien pueden ser acompañamiento de carne o aves queda muy rico.

### Ingredientes para 4 personas :

- 400 g garbanzos cocidos
- 500 g tomate natural triturado
- 2 dientes ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 2 hojas de laurel - aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- sal - 1 cucharadita de azúcar

### Preparación:

#### Paso 1

Lavamos y escurrimos los garbanzos del bote. Reservamos. Picamos la cebolla y el pimiento muy fino.

#### Paso 2

En una sartén con un buen chorro de aceite, a fuego medio, agregamos la cebolla y el pimiento picados. Agregamos las hojas de laurel y salpimentamos. Dejamos pochando a fuego medio 10 minutos.

#### Paso 3

Mientras tanto en este tiempo, picamos los ajos bien finos y los añadimos a la sartén a los 5 minutos. Cuando el sofrito empiece a dorar le añadimos el tomate natural triturado. Añadimos una cucharadita de azúcar y dejamos reducir, hasta que el agua del tomate evapore y rectificamos de sal. Añadimos los garbanzos y salteamos durante 2 minutos hasta que todo esté bien caliente.

