

COCIDO DE GARBANZOS



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

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 1h y 30min

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Pues esta en ponerle la longaniza de Aviles que le da un sabor para mi especial,



Descripción:

Hola, como ya llega el invierno y el frío apetecen platos de cuchara. Este es uno de los que más me gusta, porque es completo y además sale económico, ya que se pueden hacer otros platos aprovechando lo que hemos hecho. Ejemplos: si sobran garbanzos se pueden freír en una sartén con ajo y pimentón y están muy ricos. Con la carne que sobra se hacen croquetas. Si sobran garbanzos se hace humus o paté de garbanzos, así que sirven para muchas cosas, incluso tortilla de garbanzos. Vamos con los ingredientes, los cuales podéis cambiar, aunque a mí me gusta de esta manera.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 gramos de garbanzos
- 1 pechuga de pollo
- una zanca de pollo o de gallina
- 1 tozo de chamon o maocillo
- 1 trozo de longaniza de Aviles
- 1 trozo de tocino
- 1 hueso de rodilla, o cañada
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 Zanahorias
- 1 puñado de azafrán en hebra
- - sal

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se ponen, la noche anterior, los garbanzos a remojo en agua templada con un poco de sal, se deja toda la noche, por la mañana se ponen a cocer en una olla grande (o si se quiere en la olla rápida), se lavan los garbanzos y se ponen a cocer en agua templada (más o menos la misma temperatura que los pusiste a remojo), les añades la cebolla, el puerro, las zanahorias, y toda la carne, lo dejamos que dé un hervor y se quita toda la espuma que va soltando, luego se añade el azafrán y la sal, se deja cocer hasta que estén tiernos y se saca el caldo, se cuele en otra olla y se hace una sopita. Se añaden unos fideos, un trozo de pechuga picada y un huevo cocido y de segundo pones los garbanzos con el compango. Está riquísimo la sopa, a mí es la que más me gusta de todas, como dice mi madre: "resucita a los muertos" jajaja. Se me olvidaba para que la sopa no tenga tanta grasa, la meto en la nevera un tiempo y luego con una espumadera se la quito, pero cada uno que haga lo que quiera, lo hago por quitarle alguna caloria jajaj.