

EMPEDRADO DE ARROZ Y GARBANZOS



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

Creador: Juan Neira Dura **Recetizador:** Irene RESA



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Casera

Coste: Medio

El truco de esta receta:

TEN ENCUESTA QUE DEBE HABER
SUFICIENTE LIQUIDO CUANDO AÑADAS
EL ARROZ PORQUE ASORBE BASTANTE

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 GR de GARBANZOS
- 300 GR de ARROZ
- 1 TOMATE
- 4 AJOS TIERNOS
- 1 CABEZA DE AJO
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 PATATA
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 PIMIENTA
- 1 HEBRAS DE AZAFRAN
- 1/2 de CUCHARADITA DE PIMIENTON

Preparación:

Paso 1

PON LOS GARBANZOS EN REMOJO DE AGUA TEMPLADA LA VISPORA PELA Y TROCEA LA CEBOLLA Y EL TOMATE, LIMPIA LOS AJOS TIERNOS LAVALOS Y CORTALOS EN TROZOS PELA LA PATATA Y LIMPIA EL PIMIENTO LAVALOS Y CORTALOS EN DADOS

Paso 2

LLEVA A EBULLICION ABUNDANTE AGUA EN UNA OLLA, CON EL AZAFRAN Y LA CABEZA DE AJO Y EL LAUREL, AÑADE LOS GARBANZOS ESCURRIDOS Y CUECELOS 2 HORAS

Paso 3

DORA LA PATATA EN UNA SARTEN CON 4 CUCHARADA DE ACEITE, RETIRALO Y RESERVALA, REHOGA LA CEBOLLA EN EL MISMO ACEITE 10 MINUTOS, AÑADE LOS AJOS Y EL PIMIENTO Y SOFRIE 4 MINUTO MAS

Paso 4

AGREGA EL TOMATE SAL, PIMIENTA Y EL PIMIENTON Y REHOGA 10 MINUTOS, INCORPORA LA OLLA ESTE SOFRITO CON LAS PATATAS Y EL ARROZ CUECE 18 MINUTOS Y SIRVE