

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Potaje de garbanzos

6 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 500 gr. de garbanzos
- 150 gr. de zanahorias
- 2 Cebollas
- 1 Tomate
- Aceite de oliva
- ½ l. de caldo de verduras
- Ajo
- Laurel
- Sal
- Pimienta
- Perejil

Preparación

1. Coloca en remojo con un poco de sal los garbanzos la noche anterior.
2. Al día siguiente, escurre los garbanzos y llévalos a ebullición con el caldo de verduras a velocidad programada 3 y a una temperatura de 110° con la batidora flexible.
3. Cuando rompan a hervir añadir un chorrito de aceite, cebolla picada, las zanahorias, el laurel, los dientes de ajo y una pizca de perejil.
4. Añadir el tomate triturado.
5. Proceder a cocer todo hasta que los garbanzos estén blandos.
6. Corregir con un poco de sal y pimienta y dejar a fuego lento 100° hasta que los garbanzos estén tiernos.