



GUISO MELOSO DE GARBANZOS CON CALABAZA

Ingredientes:

- ☐ 400 g garbanzos cocidos escurridos
 - ☐ ½ pimiento rojo
 - ☐ 1 pimiento verde italiano
 - ☐ ½ cebolla
 - ☐ 1 diente de ajo
 - ☐ 1 tomate maduro
 - ☐ 2 patatas medianas
 - ☐ 500 ml agua
 - ☐ ¼ calabaza cacahuete
 - ☐ sal, comino en polvo (al gusto)
 - ☐ 1 cucharadita colmada de concentrado de tomate
 - ☐ ½ cucharadita de pimentón dulce
 - ☐ perejil fresco y aceite de oliva (para la presentación)
-

Elaboración:

1. En una cazuela al fuego poner el agua y cuando empiece a hervir añadir el pimiento rojo y verde, la cebolla, el ajo y el tomate en trozos grandes.
2. Tras 7-8 minutos de cocción, retirar del fuego.
3. Triturar bien fino con el túrmix y pasar por el pasapurés si fuera necesario.
4. Pelar la patata y la calabaza y cortar en dados regulares de unos 2 cm.
5. Colocar el caldo resultante al fuego e incorporar la patata y la calabaza.



6. Cocer tapado unos 12-15 minutos hasta que la verdura esté tierna.
7. En ese momento agregar los garbanzos cocidos, el concentrado de tomate, el pimentón, el comino y la sal y cocinar el conjunto 5 minutos más.
8. Rectificar el punto de sazón y servir caliente acompañado de un hilo de aceite de oliva y espolvoreado con perejil fresco picado. ¡No te podrás resistir!