Garbanzos A La Sartén



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: 1 Cucharada
Cilantro: a gusto
Ajo: 1 Diente
Garbanzos cocidos: 200 g
Sal: a gusto
Zanahoria: 1
Acelga: 1 Atado
Comino: 1 Pizca
Jugo de Limón: ½ unidad
Perejil: c/n
Tomates cherry: 1/2 Taza

Para La Salsa

Aceite De Oliva: 1 Chorrito
Jugo de Limón: ½ unidad
Salsa Chile Dulce: 2 Cucharada

Preparación de la Receta

- Calentar en una sartén alta de 2 asas 3 cm de altura de agua.
- Limpiar hojas de acelga y retirar las pencas.
- Cortar las pencas en trozos finos y cocinar en el agua hirviendo.
- Agregar transcurridos 3 minuto las hojas de acelga en juliana fina, *condimentar* con sal, mezclar ,
- Tapar y dejar cocinar por 5 minutos.
- Destapar y seguir cocinando hasta evaporar el agua.
- Agregar aceite de oliva, *zanahoria* picada, *comino*, *ajo* aplastado y cocinar por 2 minutos.
- Añadir tomates Cherry en mitades y seguir cocinando hasta ablandarlos un poco.
- Incorporar los garbanzos, *jugo* de *limòn* y *saltear* por 3 minutos.
- Añadir hojas de *perejil* y de *cilantro* fuera de fuego.
- Terminar con un poco de salsa por encima.
- Para la salsa
- Mezclar sweet chilli sauce, *jugo* de *limòn* y aceite de oliva

Consulta la receta original en