

Garbanzos Indios (Amristari Cholley)



Ingredientes

Comino en polvo: 20 g

Aceite: 1 Chorrito

Chaat masala: 10 g

Coriandro en polvo: 20 g

Pimentón rojo: 30 g

Garbanzos: 300 g

Cebolla: 200 g

Cilantro: Cantidad necesaria

Caldo vegetal: 1 L

Clavo tostado molido: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria

Cúrcuma: 20 g

Pasta de ajo y jengibre: 30 g

Tomate: 400 g

Preparación de la Receta

- Colocar los garbanzos en un tazón y dejar en remojo durante 12 horas.
- En una olla exprés, verter el caldo vegetal y cocinar los garbanzos ya remojados de 25 a 35 minutos
- Escurrir los garbanzos y reservar el caldo.
- En una sartén con aceite, pochar la *cebolla* pelada y picada
- Añadir la pasta de *ajo* y *jengibre*

Incorporar el tomate picado y todas las especias

- El clavo tostado, la sal, el *pimentón*, la *cúrcuma*, la chana masala, el *comino* y el coriandro en polvo.
 - Agregar los garbanzos cocidos
 - Por último, verter poco a poco el caldo reservado.
 - Servir en un plato y espolvorear con un poco de *cilantro* picado
-
- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.
 - Mezcla bien todos los ingredientes del sofrito con una cuchara de madera.

Para máas

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de ["Cocina India"](#).

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/garbanzos-indios-amristari-cholley>