

Garbanzos con Chorizo Frito

Ofelia Lawrence

Cuba

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 7-8 tazas

Tiempo: 1:15 horas

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos (ver página 69)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, pelada y cortada en daditos
- 1 pimiento verde, sin semillas y cortado en dados
- 2 dientes de ajo, pelado y picado
- 1 tomate, cortado en dados
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de paprika
- 1 salchicha tipo italiano de 8 onzas, cortada en rodajas
- 1 taza de vino blanco seco
- 1/2 taza de salsa de tomate (ver página 63)
- Hojas de 1 ramito de perejil
- Sal marina al gusto
- Arroz integral o arroz blanco (ver página 67) o ensalada verde

Instrucciones

- Cocine los garbanzos en una cacerola pequeña con agua que cubra los garbanzos 2 pulgadas por encima. Lleve al punto de hervor, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los garbanzos estn tiernos. Agregue una pizca de sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos. Cuele y reserve.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana. Sofra ligeramente las cebollas, pimientos y ajo revolviendo durante unos 5 minutos. Agregue el tomate, una pizca de sal, el orégano, el comino y la paprika. Sofra durante 5 minutos más, aproximadamente.
- Agregue la salchicha y los garbanzos colados a la cacerola y cocine durante cerca de 2 minutos o hasta que la salchicha est ligeramente dorada. Agregue el vino y la salsa de tomate y deje hervir. Una vez que hierva, disminuya la temperatura, mantenga el hervor a fuego lento, y cocine con la tapa durante unos 8 minutos o hasta que la salchicha est cocida.
- Agregue las hojas de perejil antes de servir.
- Sirva con acompañamiento de arroz integral o arroz blanco o ensalada verde.

Saba Usted?

Los garbanzos contienen más hierro y vitamina C que la mayoría de los frijoles y favorecen el sistema digestivo y el corazón. Ricos en fibra, reducen el colesterol en forma natural e incluso tienen la forma de un corazón.

