



GUISO DE CALABAZA Y GARBANZOS

– 00000000: 4 – 0: 45 min. – 0: Fácil – 0: Bajo

0 Ingredientes:

- »250 grs. de garbanzos
- »150 grs. de zapallo (cortado en cubitos)
- »1 diente de ajo (picado fino)
- »1/2 cebolla (picada fina)
- »1/4 pimentón rojo (picado fino)
- »Aceite, sal y pimienta
- »1 hoja de laurel
- »Perejil y cebolla de verdeo para decorar

0 Preparación:

- »En un bol, poner los garbanzos en remojo la noche anterior, para que ablanden.
- »En una sartén con aceite, freír el diente de ajo, la cebolla y el pimentón rojo, añadir sal y reservar.
- »En una olla a presión con un litro de agua caliente, poner los garbanzos y la hoja de laurel, salpimentar y cocinar por 20 min. aprox.
- »Una vez transcurrido ese tiempo y que la olla haya perdido la presión, agregar la preparación reservada, el zapallo, sal y

un litro de agua

caliente más, revolver todo muy bien y cocinar todo por 20 min. más sin tapar la olla, revolviendo de vez en cuando.