

## Garbanzos con pencas de acelga y arroz



Otro ejemplo de cómo cocinar garbanzos para tomar en un plato caliente y sano en invierno.

Nos proporciona fibra y minerales por parte de la [verdura](#) y los garbanzos, las [vitaminas](#) (B) e hidratos de carbono de la [legumbre](#) y proteína completa que resulta de mezclar una legumbre con un cereal (el arroz).

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 250 gramos de garbanzos secos.
- 100 g de arroz de grano redondo.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- Un pimiento verde pequeño.
- 2 tomates maduros.
- 1/2 cucharadita de romero (opcional).
- 1 hoja de laurel.

- 500 gramos de espinacas (1 manojo grande o 2 bolsas). Solo usaremos las pencas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta negra recién molida y 1/2 cucharadita de pimentón (o una ñora).

## ¿Cómo lo preparo?

Hay que poner en remojo, la noche anterior, los garbanzos en un bol cubiertos con abundante agua caliente.

En una cazuela, calentamos 3-4 cucharadas de aceite de oliva. Añadimos el ajo y la cebolla y el pimiento picados y cocinamos todo a fuego medio hasta que se ablande, unos 10 minutos aproximadamente. A continuación, agregamos los tomates triturados y cocemos todo a fuego alto, hasta que empiece a saltar, unos 5 minutos. Es opcional triturar este sofrito o dejarlo tal cual, porque después de tanta cocción no se notará. Se añaden los garbanzos escurridos, sal, pimienta, pimentón, el romero y el laurel. Si lo hacemos en una olla exprés es más rápido. Se tapa y se deja unos 15 minutos. Cuando se enfríe se destapa y se le añaden las pencas de las acelgas. Solo hay que dejarlo a fuego lento hasta que estas se ablanden, se mezclen todos los sabores y el caldito se ponga espeso. Si se le va a añadir arroz se pone unos 15-18 minutos antes de servirlo.

\* Consejos:

- Si hacemos el doble de potaje podemos congelarlo y lo tendremos listo para otro día (antes de ponerle el arroz).
- Utilizando sólo las pencas o tallos de las acelgas, las hojas se pueden reservar para utilizarlas en la cena de ese día o del día siguiente, por ejemplo para hacer una tortilla.

**\* Niños a partir de los 12 meses.** *(La penca se trocea más para que no tenga mucha hebra).*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

## Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

---