

## Garbanzos con calamares



El garbanzo es una de las legumbres más usadas en nuestra cocina mediterránea. Fuente de fibras, [minerales](#) (hierro, fósforo...) y vitaminas (B, E).

Los calamares añaden proteínas al plato. Tienen pocas [grasas](#), aunque si contienen [colesterol](#) a tener en cuenta. No deben consumirse en exceso en familias con ese problema. No hay riesgos con un consumo ocasional.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g de garbanzos o 1 frasco de garbanzos cocidos en conserva.
- 2 calamares frescos.
- 1 cebolla.
- 1 tomate maduro.
- 1 pimiento rojo pequeño.
- 1 diente de ajo.
- Caldo de pescado o [fumet](#).
- Sal, pimienta, aceite de oliva virgen.

## ¿Cómo lo preparo?

Si vamos a usar garbanzos secos hemos de ponerlos en agua (caliente) desde la noche anterior.

Lavamos los calamares bien, por dentro y por fuera, los cortamos en rodajas no muy finas y los tentáculos los dejaremos enteros. Reservamos.

Preparamos un buen [sofrito](#). Primero pondremos la cebolla y el ajo previamente lavados y picados finos en una cacerola baja con aceite de oliva virgen extra, lo dejaremos sofreír todo junto hasta que veamos que cogen un poco de color.

Rallamos el tomate y se lo añadimos al sofrito, lo dejaremos unos minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que veamos que el tomate ha perdido su agua.

Añadimos los calamares al sofrito, mezclándolos y dejamos cocinar unos 5 minutos todo junto, removiendo de vez en cuando.

En una olla rápida cocemos los garbanzos unos 20 minutos (según el tipo de olla). Si usamos garbanzos envasados tenemos que escurrirlos y lavarlos muy bien en un colador para eliminar totalmente el líquido de la conserva.

Tras añadir los garbanzos al sofrito, se mezcla todo bien y se añade al caldo del pescado (si no se tiene caldo se puede poner agua), y es el momento de añadirle la sal. Dejar que se cocine todo junto unos 10-15 minutos o el tiempo necesario hasta que los garbanzos estén blanditos y el caldito trabado.

Pueden servirse tal cual o añadiendo al final un poco de arroz.

Pueden prepararse con langostinos (congelados son más económicos), bacalao, etc....

**\* Niños a partir de 12 meses de edad, pero solo los garbanzos. Los trozos de calamares son peligrosos antes de los 4-5 años, al igual que los frutos secos, por riesgo de atragantamiento.**

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

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

---