

## Garbanzos con verduras



A la hora de pensar menús para toda la familia tenemos que activar nuestra imaginación "culinaria" para hacer platos de [legumbres sanos](#) y variados 2 días a la semana y no caer en el aburrimiento siempre con la misma receta. Lo más complicado son los meses cálidos cuando apetecen menos los platos calientes.

Esta receta es un simple guiso de garbanzos (potaje o puchero) al que le hemos añadido [verduras](#), en este caso judías verdes y calabaza. ¿No os parece que los colores verde y anaranjado lo hacen más primaveral?.

Tenemos un plato con la fibra, hidratos de carbono y [proteínas vegetales](#) de los garbanzos, además de los ingredientes saludables de las verduras.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 250 gramos de garbanzos secos.
- Un trozo de carne de ternera de unos 180-200 g (opcional).
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- Un pimiento verde pequeño.
- 2 tomates maduros.
- 1/2 cucharadita de hierbas aromáticas (romero, orégano) (opcional).

- 1 hoja de laurel.
- 1/4 de judías verdes.
- Un trozo de calabaza (unos 200 g).
- 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?

Poner en remojo, la noche anterior, los garbanzos en un bol bien 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 se consuma un poco el agua del tomate. Unos 5 minutos. Si vamos a ponerle carne la incorporamos en este momento para marcarla unos minutos. Se añaden los garbanzos escurridos, las judías verdes troceadas, sal, pimienta, pimentón, el laurel y las hierbas. Se cubre de agua. Si lo hacemos en una olla exprés es más rápido. Se tapa y se deja unos 15-20 minutos (dependiendo de la rapidez de la olla). Cuando se enfríe se destapa y se le añaden los trozos de calabaza que requieren menos cocción. Se deja a fuego lento hasta que la calabaza se ablande y el caldito espese.

Como en cualquier plato de legumbres se puede servir con arroz hervido y así completamos las verduras del plato, sobre todo si no lleva carne.

**\* Niños a partir de 9-10 meses.**

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

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---