

CALABACITAS CON GARBANZO

Delicioso y económico platillo elaborado con calabacita, calabacín o zapallo italiano con garbanzos, un guiso muy rico y que estamos seguros te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza ejotes
- 1 calabaza, calabacín o zapallo italiano
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Hojas de albahaca
- 1/2 cdita. orégano
- 1/2 cdita. paprika o pimentón
- 1/2 cdita. comino
- Aceite de oliva
- 200 g. garbanzos secos
- Sal

NOTA: LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

200gr de garbanzos (previamente enjuagados y remojados desde una noche anterior) en una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Cerramos bien y esperamos a que hierva durante 15 minutos (Si no es en olla de presión,

los dejamos de 45 minutos a una hora)

NOTA: Antes de abrir la olla de presión debes esperar a que enfríe la olla.

una olla pequeña, agregamos una taza de ejotes partidos en pequeños trozos y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir por 10 minutos y colamos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano, 5 hojitas de albacá finamente picadas y mezclamos un poco. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos, un poco de comino en polvo, un poco de paprica o pimentón en polvo, una cucharadita de sal y movemos. Tapamos la sartén y dejamos hervir por 7 minutos. Apagamos la lumbre y agregamos los ejotes. Agregamos los garbanzos (previamente colados). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de cocción de los ejotes y tapamos la Sartén, prendemos otra vez la lumbre y dejamos cocer por 5 minutos.

los 5 minutos, destapamos la sartén, probamos de sal y agregamos al gusto. (Debe de quedar con un poco de líquido) Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@boris5903

Excelente y sencilla receta. Me vino justo porque tengo una calabacita en la heladera y no sabía que hacer con ella. Felicitaciones por la página web. Go vegan hermanos mexicanos. Saludos desde Rocha, Uruguay.

@nadacuna2475

Me encanta esta dama, va despacio explicando paso por paso. Gracias.. saludos desde COSTA RICA... DICHOSO EL HIJO QUE PUEDE PROBAR TODO LO QUE MAMI HACE. 🗑️

@valeluca2

Deliciosa receta, gracias por compartir y por la información para imprimir las recetas, bendiciones para ustedes querida familia de Cocina Vegan Fácil 🗑️ 🗑️ 🗑️

@miriamvelazquez323

Mmmm tres de mis ingredientes preferidos calabacitas, ejotes y garbanzos no puedo esperar para preparararnos 🗑️
🗑️ gracias y bendiciones para ustedes.