

GUISO DE GARBANZO AMARILLO

Receta de garbanzos guisados, un clásico de la gastronomía, ya que constituyen un plato económico, nutritivo, completo y cargado de energía.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- Raíz de azafrán
- 3 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 jitomates
- 2 hongos portobello
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Aceite vegetal -
- Sal
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 y 1/2 tazas de garbanzos remojados

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Ponemos en un recipiente 1 $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo amarillo. Agregamos agua suficiente a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día lavamos y enjuagamos. Los pasamos a una olla de presión y agregamos agua hasta cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y cerramos. Dejamos en la lumbre por 12 minutos. (Si lo hacen en olla normal, dejamos por 45 minutos.) Apagamos el fuego y dejamos enfriar antes de abrir la tapa.

3.- Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua al vaso de la licuadora. Accionamos la licuadora y agregamos un trozo de raíz de azafrán pelada, dejamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

4.- En un plato hondo agregamos 3 cucharadas de harina de maíz y le agregamos el contenido de la licuadora (debe de estar colado). Mezclamos bien. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 2 hongos portobello partidos en 8 partes cada uno. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Dejamos que doren del otro lado y apagamos el fuego.

una cacerola caliente o una olla de barro agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo, finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 jitomates partidos en 8 cubos cada uno. Movemos. Agregamos 3 chiles verdes completos (Sin rabito) y mezclamos hasta que los jitomates cambien de color o se les desprenda la piel.

la mezcla de harina de maíz con azafrán y movemos. Agregamos 1 taza de agua y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos hervir y agregamos $\frac{1}{2}$ taza más de agua. Mezclamos.

los hongos portobello y los garbanzos con todo y líquido.

Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos y apagamos el fuego.

Ver video