

GUISO DE CALABAZA Y GARBANZOS



INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos
500 g caldo vegetal
1 lata leche de coco
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
1 tomate

300 g calabaza troceada
1 patata grande
2 cucharadas tomate concentrado
2 cucharaditas pimentón dulce
1 cucharadita curry
Aceite de oliva
Sal, pimienta, perejil fresco

MODO DE HACERLO

Calentar agua en una olla y cuando rompa a hervir, poner los ajos, la cebolla, el pimiento verde, el rojo y el tomate fresco. Cocinar unos 5 minutos. Retirar y escurrir, poner en el vaso de la trituratora los vegetales y hacer un puré con las verduras. Reservar.

En la misma olla, poner una base de aceite de oliva, añadir las patatas y la calabaza troceadas. Saltear y añadir el puré reservado y el concentrado de tomate.

Incorporar el pimentón, el curry y al final, cubrir con la leche de coco y el caldo suficiente para cubrir.

Cocinar unos 15-20 minutos hasta que la patata y la calabaza estén casi hechas.

Escurrir los garbanzos del líquido, secar bien y poner en una bandeja de horno. Esparcir un poco de las especias, regar con aceite de oliva y secar a 170° durante unos 20-25 minutos.

Comprobar que las patatas y la calabaza estén hechas. Agregar al guiso los garbanzos crujientes, rectificar de sal y servir acompañado de perejil picado

VARIANTES

Este guiso se puede hacer con alubias, frijoles, lentejas variadas, soja. Añadir boniato, espárragos, guisantes. También se puede hacer con langostinos, vieiras y otros pescados.

CONSERVACIÓN

Añadir los garbanzos al final para que no pierdan textura crujiente.