Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Potage de garbanzos

45min · 6 raciones · 582 kcal

Ingredientes

- **900gr** de garbanzos (echados en agua y escurridos)
- **200gr** de chorizo en rodajas
- **200gr** de morcilla en rodajas
- **3 dientes** de ajo
- Cayena (opcional)
- **1** ñora
- **2 hojas** de laurel
- **1 cucharadita** de pimentón De la Vera
- **2** patatas (400gr aprox.)
- **1** tomate
- **1** pimiento rojo (80gr aprox.)
- **1 ½** cebolla
- **1** chorrito de Aove
- **2,5l** de agua
- Sal

Elaboración

1. Ponemos en la olla rápida los garbanzos, la cebolla, el laurel, las patatas, la sal, y cubrimos con el agua, llevamos al fuego durante 20 min.
2. Abrimos la ñora y dejamos que se hidrate sumergida por completo con agua fría, una vez hidratada rascaremos su piel con una cuchara por la parte interior para recuperar su carne.
3. En una cacerola con un chorrito de aceite de oliva, sofreímos el chorizo 2 min. a fuego medio, lo sacamos y reservamos, sofreímos la morcilla 2 min. a fuego medio, la sacamos y reservamos.
4. Cortamos en brunoise la cebolla, el pimiento, los ajos, y en la misma cacerola con el mismo aceite, sofreímos unos 5 min. a fuego medio.
5. Agregamos el tomate a dados pequeños, un poquito de sal y la carne de la ñora, seguimos sofriendo 6-8 min. más, una vez pasado el tiempo, ponemos el pimentón, el chorizo, la morcilla y removemos bien.
6. Una vez terminado el tiempo en la olla rápida, abrimos, retiramos el laurel, la cebolla, y vertimos el resto del contenido de la olla en la cacerola, donde mezclaremos todo, dejando a fuego medio 10 min. para que se termine de cocinar y se integren bien todos los sabores.

POR RACIÓN **27 g** Proteínas **29 g** Grasas **55 g** Hidratos **14 g** Fibra

Hecho con CookNest