Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Garbanzos con choco y langostinos

30min · 4 raciones · 535 kcal

Ingredientes

- **3 dientes** de ajo en brunoise
- Perejil picado
- **800gr** de garbanzos en conserva lavados y escurridos
- **50gr** de aove
- **150gr** de cebolla en brunoise
- **1 cucharadita** de pimentón
- **400gr** de choco en trozos de 2 cm
- **¼** de cucharadita de comino molido
- **2 hojas** de laurel
- **1 cucharadita** de sal
- **100gr** de vino blanco
- **500gr** de caldo de pescado
- **250gr** de langostinos crudos

Elaboración

1. En una cacerola ponemos un chorrito de aove, cebolla, ajo, perejil y sofreímos, agregamos el choco, salteamos, incorporamos pimentón, laurel, sal, comino y removemos bien.
2. Agregamos patatas, vino, caldo y cocinamos unos 15 min. hasta que notemos que la patata está tierna.
3. Por último añadimos los garbanzos, dejamos cocinando unos 10 min. más a fuego bajo.

POR RACIÓN	40 g Proteínas	19 g Grasas	49 g Hidratos	14 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya