Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

# Garbanzos con verduras y ternera

2 raciones · 563 kcal

## Ingredientes

- **1** bote de garbanzos ya cocidos
- Carne de ternera para guisar
- Espárragos trigueros
- **1** puerro
- **1** zanahoria grande
- Caldo de pollo
- **1 cucharada** sopera de harina de garbanzo
- Jengibre en polvo

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **49 g** |
| Grasas | **15 g** |
| Hidratos | **62 g** |
| Fibra | **17 g** |

## Elaboración

1. Marcar la carne en la sartén con un chorrito de AOVE a fuego alto y después reservar
2. Bajar a fuego medio y, en ese mismo aceite y con el agua que suelta la carne, hacer las verduras (zanahoria, puerro y trigueros) hasta que estén casi hechas
3. Cuando estén casi hechas, añadir la cucharada de harina de garbanzo, remover bien y cubrir todo con el caldo
4. Remover para que se integre bien todo y, cuando empiece a espesar un poco, añadir el jengibre, la carne y los garbanzos
5. Dejar todo a fuego lento unos minutos hasta que termine de espesar y tenga la textura y consistencia que guste

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei