Recetas SAL Y PIMIENTA




PLATOS PRINCIPALES

# Garbanzos con langostinos al curry

1h · 2 raciones · 379 kcal

## Ingredientes

- 1 bote de garbanzos
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 ajo
- 2 hojitas de laurel
- 1 cdita de pimentón dulce
- 1 cdita de curry en polvo
- 2 cucharadas de tomate frito o natural
- 8 langostinos crudos
- Fumet de pescado (con las cáscaras de los langostinos)
- Aove
- Sal al gusto

## Elaboración

1. Primero hacer un fumet de pescado con las cáscaras de los langostinos
2. Mientras tanto, poner en una olla un poco de aceite y todos los ingredientes
3. Añadir hojitas de laurel, pimentón dulce, sal, tomate frito o natural de buena calidad y curry
4. Después de media hora, añadir el fumet, tapar y dejar que se haga otros 20 minutos
5. Añadir los garbanzos; con garbanzos de bote tardan unos 15 minutos
6. Añadir los langostinos crudos y cocinar 2 minutos

RECOMENDACIONES

Puedes comprar el fumet hecho si quieres ahorrarte el primer paso, aunque casero es mucho mejor. Si usas garbanzos secos, ponerlos en remojo 24 h antes y dejarlos más tiempo en la olla.

| POR RACIÓN | 29 g Proteínas | 13 g Grasas | 40 g Hidratos | 12 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta