

## CHOCOS EN SALSA CON GARBANZOS

### INGREDIENTES:

- 1 Kg. de chocos troceados
- 1/2 Kg. de garbanzos en remojo desde la noche anterior
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- un poquito de pimienta
- 1 cubilete de vino blanco
- 1 sobre de azafrán
- 150 g de tomate triturado
- 70 g de aceite
- 2 cubiletos de agua
- 1 pastilla de caldo

### PREPARACIÓN

1º. Con la mariposa puesta se precocinan los garbanzos en la Thermomix, con 1 litro de agua, durante 20 minutos a temperatura 100 y velocidad 1.

Se sacan y se reservan.

2º. Se ponen en el vaso todas las verduras y se trocean durante unos segundos a velocidad 3 1/2.

3º. Se pone la mariposa, se añade el aceite y se programa 7 minutos a 100 gados en velocidad 1.

4°. Añadir los chocos, las especias, el vino y los dos cubiletes de agua, y se programa 10 minutos, temperatura 100 y velocidad 1.

5°. Añadir los garbanzos que anteriormente habíamos precocinado y programar 10 minutos a temperatura 100 y velocidad 1.

Si no estuviesen tiernos, programar unos minutos más.