

# ESTOFADO VEGETARIANO

## INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos remojados toda una noche y pre-cocidos
- 1 taza de chayote picado
- 1 taza de zanahoria picada
- 1/3 taza de apio picado
- 1/2 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de acelgas trozadas
- 1/2 taza de hojas de cilantro
- 1/3 taza de tomate
- 2 tomates rojos grandes
- 1/2 barra de mantequilla sin sal (opción vegana: margarina vegetal)
- 1 1/2 taza de agua
- 1 cuch. de sal
- 1/2 cuch. de cúrcuma
- 1/2 cuch. de asafétida (producto oriental)
- 1/4 cuch. de comino molido
- 1/4 cuch. de pimienta molida
- 1/3 cuch. de semillas de mostaza

## PREPARACIÓN:

1. Salsa de tomate: se muele el tomate con el cilantro.
2. Por otro lado, se derrite la mantequilla, luego se le agregan los condimentos a que se sofrían levemente, luego se agregan los vegetales frescos, luego los garbanzos por aproximadamente 6-8 minutos, enseguida se les agrega la salsa de tomate que se elaboró previamente.
3. Y se deja sazonar por aproximadamente 15 minutos.