

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:24
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/garbanzos-al-azafr%C3%A1n.html>

Garbanzos al azafrán

INGREDIENTES

300 grs. de garbanzos
1 cucharada de aceite de oliva virgen
1 cebolla
3 tomates maduros
1 punta de guindilla
1 pellizco de azafrán
Pimienta
Sal

PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos durante 12 horas. Ponerlo a cocer en una cazuela con agua hirviendo, sal, una cucharadita de bicarbonato, un par de zanahorias y un puerro. Mantener el hervor durante unos 45 minutos (dependiendo del tipo de garbanzo), añadiendo, si es necesario, más agua hirviendo.

Mientras cuecen los garbanzos ponemos sobre la tapa del azafrán envuelto en un trozo de papel de aluminio.

Rehogar la cebolla muy picada en una cazuela con un poco de aceite de oliva, sin que llegue a coger color.

Añadir los tomates, pelados, picados y sin pepitas, un poco de guindilla, sal y pimienta. Dar un hervor y añadir los garbanzos con una taza del caldo de la cocción. Cuando empiezan a hervir se incorpora el azafrán y se deja cocinando, a fuego lento, entre 20 y 30 minutos.