

GUISO DE GARBANZOS

INGREDIENTES:

Para el sofrito:

50g de aceite de oliva virgen extra

400g de cebolla

2 dientes de ajo

200g de tomate natural triturado

Resto:

2 frascos de garbanzos cocidos (800g)

1 hoja de laurel grande

500g de agua

sal

1 cayena (opcional)

2 cucharaditas de comino en polvo

pimienta al gusto

perejil picado para decorar

PREPARACIÓN:

Ponga los garbanzos en el recipiente Varoma, lávelos y reserve.

Eche en el vaso los ingredientes del sofrito, troceados; programe 10 segundos velocidad 3 1/2 y a continuación 10 minutos temperatura Varoma, velocidad 1 1/2.

Cuando termine eche 3 cucharadas de garbanzos y el agua y triture 40 segundos a velocidad 6.

Ponga la mariposa en las cuchillas y añada la hoja de laurel, sal, cayena,, cominos y la pimienta. programe 7 minutos temperatura Varoma velocidad 1

Incorpore los garbanzos y programe 10 minutos, 100°, velocidad 1

Sírvalos espolvoreados con el perejil picado.