

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

Guiso de garbanzos y calabaza.

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Meseta de Orcasitas

## TIPO DE PLATO

Principal

## INGREDIENTES

- 800 ml de agua
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde
- ¼ pimiento rojo
- ½ tomate
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 300 gr calabaza cruda troceada
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 450 gr de garbanzos cocinados o de bote.
- Perejil o cilantro para decorar.



## PREPARACIÓN

1. Calentar el agua en una olla y cuando empiece a hervir echar el pimiento verde y rojo, la cebolla, los ajos, y el tomate natural y concentrado.
2. Cocinar a fuego medio durante unos 5/10 minutos.
3. Triturar con una batidora los pimientos, cebolla, ajos y tomate y poner la mezcla de nuevo en la olla.
4. Echar las patatas troceadas y cocinar durante unos 10 minutos a fuego medio/alto.
5. Añadir la calabaza y cocer durante unos 20 minutos más o hasta que este tierna.
6. Añadir el pimentón y el aceite y remover.
7. Agrega los garbanzos y cocinar 5 minutos más.
8. Servir caliente y decorar con un poco de perejil o cilantro

