



🇪🇸 GUISO DE GARBANZOS

Preparación:

- Ponga a remojo los garbanzos en abundante agua mineral templada durante 12 horas. Pique el ajo y 1/4 de cebolla, ralle el tomate, y limpie el pimiento: lávelo, retire el tallo y las semillas.
- Eche 4 c.s. de aceite de oliva a la olla del AutoCook junto con el ajo picado y la cebolla.
- Seleccione el programa **Sofreír** con la opción **Medio**, ajustando manualmente el temporizador a 10 minutos. Presione el botón de **Inicio**.
- Una vez que el ajo esté dorado y la cebolla se ablande, añada el tomate rallado, una pizca de sal y una pizca de azúcar. **Cierre la tapa** y rehogue el conjunto hasta finalizar el programa.
- Escorra los garbanzos remojados y añádalos a la olla. Incorpore de 1,5 a 2 litros de agua mineral, el laurel, un diente de ajo entero, los 3/4 de cebolla, una morcilla, una panceta, un ramillete de perejil, una zanahoria y un pimiento partido en cuatro.
- Seleccione el programa **Legumbres** y la opción **Corto**. Bloquee la tapa con el botón giratorio, ajuste 60 minutos y pulse el botón de **Inicio**.
- Abra la olla cuando acabe el programa. Retire del conjunto los vegetales: pimiento, cebolla y zanahoria. Tritúrelos junto con un cucharón de garbanzos con su caldo. Introduzca la mezcla junto con el resto de garbanzos, remueva y ponga a punto de sal. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de los diferentes tipos de garbanzo varía sustancialmente. Tenga en cuenta las indicaciones del envase. En caso de que los garbanzos requieran más o menos tiempo, ajuste el tiempo de cocción con el selector de tiempo y después ponga el programa en marcha. Si desea que los garbanzos estén más espesos, eche 1 litro y medio de agua, en vez de 2 litros.

Ingredientes:



500 g de garbanzos pequeños



4 c. s. de aceite de oliva



2 cebollas, 2 dientes de ajo



Ramillete de perejil y 1 hoja de laurel



3 tomates



Sal



1 pimiento rojo



1 zanahoria



1 morcilla



1 panceta

RACIONES: 4-5

Programa: Sofreír medio, Legumbres corto

Calorías por ración: 386 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2 h 15 min.

AutoCook Pro - 1 h 10 min.