

# Estofado casero de garbanzos con chorizo con patatas y pimentón ahumado

Familia • Solo con una olla

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

5



Tomate concentrado



Pimentón ahumado



Chorizo troceado



Cebolla



Garbanzos



Pimiento



Patata



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Olla grande, pelador, bol pequeño, colador.

## Ingredientes

	2P	4P
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Pimentón ahumado <b>9)</b>	½ sobre	1 sobre
Chorizo troceado* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos <b>14)</b>	380 gramos	760 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	600 ml	1200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	605 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2845/ 680	470/ 112
Grasas (g)	20,5	3,4
de las cuales saturadas (g)	6,8	1,1
Carbohidratos (g)	66,3	11,0
de los cuales azúcares (g)	11,4	1,9
Proteínas (g)	27,6	4,6
Sal (g)	4,0	0,7

## Alérgenos

**7)** Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad, retira las semillas y córtalo en daditos pequeños. En una olla grande, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y saltea el **chorizo troceado** 1-2 min. Retíralo y reserva en un bol.



## Cocina las verduras

En la misma olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y cocina durante 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. **Salpimienta** al gusto.



## Corta las patatas

Mientras tanto, pela y corta las **patatas** en dados en 2 cm.



## Combina los ingredientes

En la olla, agrega la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y remueve. Luego, añade la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p) y la **patata** y remueve para mezclar. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de ternera** en polvo y el **chorizo** salteado, mezcla bien y lleva a ebullición.



## Termina el estofado

Cuando hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina 20-22 min, hasta que las **patatas** estén tiernas. Mientras tanto, escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador. Cuando queden 5 min para que las **patatas** estén listas, agrega los **garbanzos** a la olla y cocina los 5 min restantes, removiendo ocasionalmente.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el estofado menos espeso.



## Emplata y disfruta

Prueba el **estofado** y **salpimienta** al gusto. Sirve el **estofado de garbanzos con chorizo** en platos hondos.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

