

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

Familia • Una olla

8



Tomate concentrado



Pimentón ahumado



Chorizo troceado



Cebolla



Garbanzos



Pimiento



Patata



Caldo de ternera

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 40 mins



Para los días que prefieras saborear la gastronomía local y más castiza, te recomendamos esta receta en la que podrás preparar un estofado casero de garbanzos con chorizo, pimiento y patatas, todo ello aderezado por el clásico sabor del pimentón. Puedes colocar la olla en el centro de la mesa para que la familia se sirva al gusto.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bol, olla grande, pelador.

## 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	1 unidad	2 unidades
Garbanzos <b>14)</b>	390 gramos	780 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

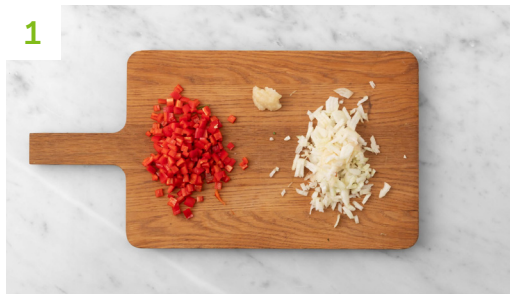
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	635 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2910/695	458/109
Grasas (g)	35,0	5,5
de las cuales saturadas (g)	9,1	1,4
Carbohidratos (g)	69,2	10,9
de los cuales azúcares (g)	12,6	2,0
Proteínas (g)	28,2	4,4
Sal (g)	4,6	0,7

## Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



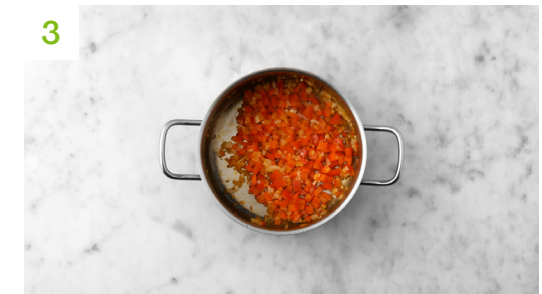
### 1 Prepara los ingredientes

¡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 córtala en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad, retira las semillas y córtalo en daditos pequeños.



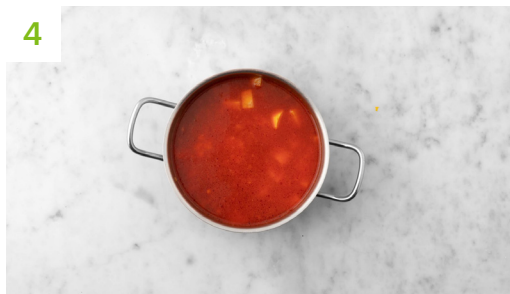
### 2 Cocina el chorizo

En una olla grande, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y saltea el **chorizo** 1-2 min, removiendo ocasionalmente. Retíralo y reserva en un bol. En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



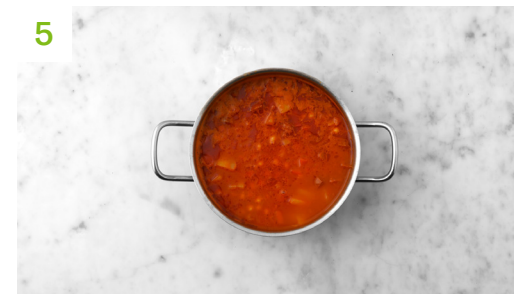
### 3 Rehoga las verduras

Cuando el **ajo** se dore, agrega a la olla la **cebolla** y el **pimiento** y cocina durante 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. **Salpimienta** al gusto. Mientras tanto, pela y corta las **patatas** en dados en 2 cm.



### 4 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 y mezcla bien.



### 5 Termina el estofado

Escurre los **garbanzos**, agrégalos a la olla y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina 20-22 min, hasta que las **patatas** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.

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



### 6 Emplata y disfruta

Prueba el **estofado** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **estofado de garbanzos con chorizo** en platos hondos.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

