

Receta de garbanzos con arroz



Receta de garbanzos con arroz

Esta sencilla receta de garbanzos con arroz **es un plato sano y nutritivo**, bajo en calorías pero rico en [hidratos de carbono](#), perfecto como un almuerzo energizante.

¿Cómo hacer garbanzos con arroz?

Puede elaborarla con garbanzos crudos, **los cueles necesitaras remojar en agua por al menos 12 horas** o bien, si el tiempo es limitado, también es posible utilizar garbanzos en conserva pre-cocidos con excelentes resultados.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Preparación: 30 minutos

Cocción: 50 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de garbanzos con arroz

Ingredientes

- 250 g de garbanzos
- 150 g de zapallo en cubitos
- 90 g de arroz
- 2 longanizas (opcionales)
- 1 diente de ajo picado
- 1 hoja de laurel
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ pimentón rojo picado
- Aceite
- Merkén
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. En un bol grande añadir los garbanzos, cubrir en agua fría, remojar toda la noche, enjuagar y reservar.
- 2. En una sartén añadir un chorro de aceite, calentar a fuego medio y añadir el ajo, la cebolla y el pimentón rojo picados, salpimentar a gusto y sofreír todo por unos 5 minutos revolviendo para integrar aromas y

sabores.

- **3.** En una olla a presión añadir un litro de agua caliente, incorporar los garbanzos y la hoja de laurel, salpimentar a gusto y cocinar por 20 minutos desde que comience a hervir, apagar y liberar todo el vapor.
- **4.** Abrir la olla e incorporar el sofrito, el arroz, el zapallo, un litro más de agua caliente, verificar y corregir sazón, revolver todo muy bien y cocinar por unos 20 minutos más con la olla destapada, revolviendo de vez en cuando hasta que todo esté bien cocido.
- **5.** Servir los garbanzos con arroz inmediatamente bien calientes, opcionalmente acompañados de algunos trocitos de longaniza frita y espolvoreado de perejil fresco picado o merkén a gusto.

Consejos para preparar garbanzos

Un buen truco para que los garbanzos **queden bien tiernos en la preparación** consiste en añadir una pizca de bicarbonato de sodio al agua de remojo.

¿Sabías qué?

El garbanzo es una legumbre con importantes **cualidades nutritivas y culinarias** originaria del mediterráneo, en donde incluso utilizado por sus propiedades curativas.

Los garbanzos son una legumbre muy versátil, ya que pueden prepararse **cocidos, fritos, tostados, en forma de harina o incluso infusión**, en una especie de café con garbanzos tostados y molidos.

Recomendamos

[Mayonesa de garbanzos](#)

[Receta guiso de garbanzo](#)