

CuidaRecetas

Garbanzos con calamar



INGREDIENTES

- 2 c.s aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- 2 patatas
- 500g calamar limpio
- 200g pulpa de tomate
- 540g garbanzos cocidos
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- Menta fresca



ALÉRGENOS



MOLUSCOS



Fácil



35 min



4 raciones



1,98 €/ración

CuidaRecetas

Garbanzos con calamar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	Energía	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
Por ración	305 kcal	95 g	9,5 g	10,7 g	2,1 g	19,2 g	9,9 g	0,5 g

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una cazuela, agregar la cebolla picada, la zanahoria, el calabacín y la patata cortados en cubos, sazonar con sal y pimienta, tapar y cocinar a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos.
2. Poner los calamares en un colador y enjuagarlos con agua hasta que se descongelen. Escurrir bien, agregarlos a las verduras y saltear, revolviendo hasta que estén opacos.
3. Agregar la pulpa de tomate, los garbanzos y dos ramitas de menta. Cocinar tapado a fuego lento durante unos 20 minutos.
4. Retirar las ramitas de menta y agregar algunas hojas frescas al guiso y está listo para servir.