GARBANZOS CON SEPIA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Una receta muy nutririva y completa .

Ingredientes para 5 personas :

- 1 kg sepia limpia
- 200gr de garbanzos
- 2 patatas medianas
- 250gr de espinacas
- 500gr de tomates maduros
- 2 cebollas 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimenton
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos
- aceite sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Trocear la sepia y poner en una olla con los clavos el pimenton sal y pimienta. En una sarten con aceite se frien los tomates cuando esten fritos se pasan por el chino y se reservan . En una cazuela con aceite sofreir las cebollas y los ajos picados, cuando tomen color , agregar el tomate frito , cocer hasta que este en su punto. Agregar los garbanzos al sofrito.

Paso 2

Aparte se frien las espinacas y tambièn las patatas a trozos, una vez todo frito sw añade a la cazuela y a fuego lento se deja cocer un tiempo . Si es necesario poner un poco de agua o caldo en la cazuela , mirar de sal.