Garbanzos con tomate

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

Creador: Flor Roja **Recetizador:** veronica bereng

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Estos garbanzos tambien pueden ser acompañamiento de carne o aves queda muy rico.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 g garbanzos cocidos
- 500 g tomate natural triturado
- 2 dientes ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 2 hojas de laurel - aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- sal - 1 cucharadita de azúcar

Preparación:

Paso 1

Lavamos y escurrimos los garbanzos del bote. Reservamos. Picamos la cebolla y el pimiento muy fino.

Paso 2

En una sartén con un buen chorro de aceite, a fuego medio, agregamos la cebolla y el pimiento picados. Agregamos las hojas de laurel y salpimentamos. Dejamos pochando a fuego medio 10 minutos.

Paso 3

Mientras tanto en este tiempo, picamos los ajos bien finos y los añadimos a la sartén a los 5 minutos. Cuando el sofrito empiece a dorar le añadimos el tomate natural triturado. Añadimos una cucharadita de azúcar y dejamos reducir, hasta que el agua del tomate evapore y rectificamos de sal. Añadimos los garbanzos y salteamos durante 2 minutos hasta que todo esté bien caliente.