

Estofado Dulce de Garbanzos

(Guiso Dulce De Garbanzos)



Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 180 minutos

Ingredientes:

1 taza de garbanzos (remojaos durante la noche)

1 cebolla grande en medias lunas

1 taza de zanahorias en julianas

1/2 cs de comino en polvo

1 hoja de laurel

4 cs de aceite de girasol o de ajonjolí

Sal marina



Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Tira el agua de remojo de los garbanzos. Agrega agua hasta que sobrepase 2 dedos su volumen y lleva a ebullición, destapados a fuego alto. Déjalos hervir 10 minutos y retira la espuma que se acumula, con ayuda de una espumadera o una cuchara.
2. Agrega el comino, tapa y deja hervir a fuego bajo durante 1 hora y media a 2 horas.
3. Una vez cocidos los garbanzos, inicia el sofrito: en una cacerola, ponle aceite de ajonjolí o girasol y saltea la cebolla con una pizca de sal y el laurel por 10 minutos. Añade la zanahoria y saltea por 4 minutos más. Agrega los garbanzos con el líquido de cocción; y deja todo junto hasta el punto de hervor, en ese momento le bajas el fuego y lo dejas otros 20 minutos a bajo bajo. Sazona con salsa de soya los últimos 2 minutos y apaga (no quieres que la salsa de soya hierva, para que no pierda sus propiedades).
4. Deja reposando tu estofado hasta el momento de servir. Se sirve caliente.

Hoja 2 de 2