

Estofado casero de garbanzos con chorizo con patatas y pimentón ahumado

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

2



Tomate concentrado



Caldo vegetal



Pimentón ahumado



Chorizo troceado



Cebolla



Garbanzos



Pimiento



Patata



Cebollino

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla grande, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Chorizo troceado* 7)	100 gramos	200 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	600 ml	1200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	589 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2469/ 590	420/ 100
Grasas (g)	17,4	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,2	0,9
Carbohidratos (g)	65,4	11,1
de los cuales azúcares (g)	11	1,9
Proteínas (g)	25,8	4,4
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helloworldfresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los ingredientes

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad, retira las semillas y córtalo en daditos pequeños. En una olla grande, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y saltea el **chorizo troceado** durante 1 min. Retíralo y reserva en un bol.



Cocina las verduras

En la misma olla, agrega el **ajo** y cocina 1-2 min a fuego medio, hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y cocina durante 5-6 min, hasta que se ablanden. **Salpimenta** al gusto.



Corta las patatas

Mientras tanto, pela y corta las **patatas** en dados en 2 cm.



Combina los ingredientes

Agrega el **pimentón** a la olla y remueve. Añade el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes) y la **patata**. Mezcla todo bien y agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **chorizo** salteado. Mezcla bien y lleva a ebullición.



Termina el estofado

Cuando hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina 20-22 min, hasta que las **patatas** estén tiernas en el interior. Mientras tanto, escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador. Cuando queden 5 min para que las **patatas** estén listas, agrega los **garbanzos** a la olla y cocina los 5 min restantes.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el estofado menos espeso.



Emplata y disfruta

Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve el **guiso de garbanzos con chorizo** en platos hondos y espolvorea el **cebollino** picado al gusto.

¡Que aproveche!