



INGREDIENTES:

Para el sofrito:

- 350 gramos. de cebolla
- 50 gramos de aceite de oliva
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 200 gramos de tomate natural triturado o 2 ó 3 tomates medianos naturales picaditos
- un buen chorro de vino blanco
- 300 ó 400 gramos de acelgas lavadas y troceaditas o una bolsa de las que ya vienen cortadas y limpias, se puede sustituir por espinacas si lo preferimos

Para el guiso:

- 800 gramos de garbanzos cocidos
- 700 gramos de agua (o caldo vegetal o de pollo)
- 350 gramos de patatas (pesar ya peladas)
- 1 hojita de laurel
- 1 cucharadita de cominos en polvo
- sal
- pimienta negra en polvo
- un poquito de pimentón
- un poquito de azafrán

- 2 ó 3 huevos cocidos duros
- picatostes de pan frito con sabor a ajo si nos gustan (Opcional)



ELABORACIÓN:

1. Cocer los huevos en un cazo con agua (y un poco de sal y vinagre para que se pelen mejor) tenerlos desde que empieza el agua a hervir unos 11 minutos.
2. Lavar y cortar a trozos las acelgas. Reservar
3. Poner en una cazuela con el aceite, la cebolla, los ajitos, el tomate, todo cortadito pequeño, y sofreír de 10 a 15 minutos, a fuego más bien bajo, hasta que esté todo pochadito con un ligero color dorado, rociar con el vino blanco subir el fuego un par de minutos para que se evapore el alcohol,
4. Echar las acelgas reservadas y darle unas vueltas con el sofrito, para que se mezclen bien.
5. Añadir las patatas "chascadas" (cortadas a "cachos" típico corte de las patatas para los guisos) el agua, el laurel, la cucharadita de comino en polvo, el pimentón, la sal, el azafrán y la

pimienta, y cocer a fuego medio unos 20 minutos. Incorporar los garbanzos y seguir cociendo unos 5 ó 10 minutos aproximadamente, hasta que este la patata cocida.

6. Servir calentito, con el huevo troceado por encima, y los picatostes..

Listo y súper sano, nutritivo y rico.

Sugerencia: Yo siempre prefiero cocer yo los garbanzos pero indudablemente, si queremos ir rápido, los pondremos de bote (después de lavados y escurridos) aunque no sean ni tan ricos ni tan sanotes, te apañan bien, Si nos gusta más caldoso, añadir un poco más agua o caldo.

POTAJE DE GARBANZOS, ACELGAS Y PATATAS (Tradicional)

