

thermomix

Garbanzos con arroz



TM-31

Preparación: 5 min.

Horneado: 30 min.

Total: 35 min

Kcal./Ración: 223,3 kcal.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de tomate triturado (natural o en conserva)
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal o pastilla de caldo de pollo
- 1300 g de agua
- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 hoja de laurel
- 150 g de arroz de grano redondo

PREPARACION

Pon en el vaso la cebolla, el ajo y el tomate triturado y trocea 6 seg Vel 4.

Añade el aceite y sofríe 5 min Varoma Vel 1.

Incorpora el pimentón, la sal, el agua, los garbanzos, el laurel y el arroz.

Programa 20 min Varoma Giro Inverso Vel. Cuchara.
Deja reposar 5 minutos en el vaso, vuelca en una sopera y sirve.

