

Guiso de auyama con garbanzos

La auyama es una hortaliza muy versátil en la cocina, ya que puede prepararla en un sin fin de formas como asada, horneada, guisada, frita, al vapor, a la parrilla, etc.

Hoy te mostramos una manera de cocinarla fuera de lo común, pero manteniendo el característico sabor que posee, que a todos les encanta.

Ingredientes para 4 personas

400 g de auyama.

Garbanzos cocidos, 200 g.

Dos zanahorias

Ajos, 2.

50 g de espinacas.

Tomate frito.

Caldo de verduras, 400 ml.

Cilantro, 2 ramitas.

Aceite.

Sal.

Pimienta.

Curry.

Comino molido.

Preparación

– Pela y trocea la auyama y las zanahorias.

– Lava las espinacas y escúrrelas.

– Calienta 2 cucharadas de aceite y rehoga a fuego medio la auyama con las zanahorias.

– Incorpora los garbanzos, el ajo picado.

– Agrega 1 cucharadita de curry y 1 de comino. Mezcla bien hasta integrar todo.

– Añade 2 cucharadas de tomate frito y salpimienta.

- Vierte el caldo y cuece a fuego medio por 15 minutos. Pasado el tiempo, añade las hojas de espinacas y cocina por 5 minutos más, hasta que la auyama esté suave.
- Espolvorea con el cilantro lavado y troceado finamente.
- Sirve bien caliente.

¡Buen provecho!

Redacción La Mañana Digital