

Prepara unos garbanzos con champiñones para el almuerzo

¿Te declaras fan incondicional de los platos de cuchara desde que empieza el otoño? Este guiso es tan sabroso como sencillo de preparar. Toma buena nota y ¡a disfrutar de los champiñones de temporada! De un día para otro estará todavía más rico.

Tiempo: 50 minutos.

Ingredientes (para 4 personas)

400 g de garbanzos cocidos

300 g de champiñones pequeños

1 kg de tomates pelados de lata escurridos

1 cebolla

1 zanahoria troceada

$\frac{1}{4}$ de pimiento rojo picado

2 hojas de laurel

1 cda. de azúcar

Aceite, sal

Elaboración

Paso 1. El secreto para que este guiso esté espectacular es que cortes la base terrosa de los champiñones y, sobre todo, los laves a conciencia para que no haya restos de tierra. Lo harás mejor con ayuda de un colador.

Paso 2. Tritura los tomates, la cebolla, la zanahoria, el azúcar y una pizca de sal. A continuación sofríelo hasta que reduzca. Añade los garbanzos, cubre con agua y cuece 20 minutos.

Paso 3. Mientras tanto rehoga los champiñones y agrégalos al guiso con el pimiento y el laurel. Cuece 20 minutos más. Si ves que se queda sin agua, añádela bien caliente. Deja que repose unos minutos y sirve.

Con información de [La Revista El Mueble](#)