

# GARBANZOS CON ACELGAS



RECETA PARA TM 31

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 ajos
- Aceite de oliva (30 gr)
- 400 gr de tomates maduros
- ½ cucharada de azúcar
- Pimentón dulce (1 cucharadita)
- 400 gr de acelgas frescas (las hojas) cortadas en trozos
- 1 bote de garbanzos cocidos (aprox. 400 gr)
- 1 pastilla de caldo o sal al gusto
- Agua (450 gr)
- 1 huevo duro para adornar

## ELABORACIÓN

1. Picar los ajos 6 seg / vel 5.
2. Añadir el aceite. Programar 2 min / varoma / vel cuchara.
3. Añadir el tomate y ½ cucharadita de azúcar. Trocear 6 seg / vel 4 ó 5. Programar 8 min / varoma / vel cuchara. Cuando quede 1 minuto, añadir el pimentón por el vocal.
4. Poner mariposa. Añadir los garbanzos y las acelgas cortadas en trozos, la pastilla de caldo o la sal y el agua. Programar 22 minutos / varoma / giro izquierda / vel cuchara. Puede ser que al principio no quepan todas las acelgas en el vaso. En ese caso, poner una parte de las acelgas (las que quepan), empezar la cocción y añadir los restantes pasados unos minutos, cuando las otras se hayan reducido un poco.

Jokin