

ESTOFADO DE GARBANZOS CON CHAMPIÑONES Y AJETES

Ingredientes:

- 600g de garbanzos cocidos
- 1 puerro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado
- 1 manojo de ajetes (ajos tiernos)
- 200g de champiñones a cuartos
- ½ kg de tomates maduros triturados
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal



Preparación:

- 1º. Hacemos un sofrito echando en la olla el aceite con la cebolla, el puerro, los ajos y el pimiento. Una vez haya tomado color, añadimos el ajo tierno.
- 2º. Cuando el sofrito esté listo, le añadimos el pimentón y el tomate y lo dejamos reducir hasta obtener una salsa. Pasados unos 15 minutos, añadimos un poco de sal, pimienta y los champiñones y lo terminamos de sofreír todo junto.
- 3º. Agregamos los garbanzos previamente cocidos, el perejil picado, una pizca de sal, y terminamos de cocinar todo en conjunto unos 10 minutos a fuego lento. Quedará una salsa cremosa y los garbanzos bien tiernos.

¡Fácil, sano y de temporada!