

GARBANZOS AL JENGIBRE

Ingredientes para 4 personas

- 500 gr de garbanzos cocidos
- 200 gr de acelgas o espinacas
- 100 ml de bebida vegetal (soja, avena..) sin azúcar
- 1 cebolla blanca
- 200 gr de pimientos asados
- patata al vapor, mejor cocida del día anterior y enfriada para aprovechar su efecto prebiótico (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de jengibre molido o fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

NOTA:

Los pimientos asados y los garbanzos pueden ser envasados si no tienes tiempo de hacerlos en casa.

Preparación

- 1º.** Trituramos los pimientos con la leche vegetal y las especias.
- 2º.** Pelamos la cebolla y la picamos.
- 3º.** En una olla, doramos la cebolla con el aceite de oliva. Añadimos la mezcla de la leche vegetal con los pimientos triturados y dejamos que reduzca un poco.
- 4º.** Bajamos el fuego y añadimos los garbanzos cocidos y las acelgas, limpias y ya cortadas en tiras muy finas. Las hojas de las acelgas se hacen mucho más rápido que las pencas, así que se pueden introducir al final de la cocción si se quieren más enteras. Si son espinacas, siempre al final de la cocción.
- 5º.** Apagamos el fuego cuando esté todo bien cocinado, removiendo si es necesario, y dejamos que repose con la tapa puesta. Sería el momento de añadir las patatas.
- 6º.** Servimos caliente.

[FUENTE: WWW.CUERPOMENTE.COM/](http://WWW.CUERPOMENTE.COM/)