

PLATO DE FONDO

CARBONADA DE GARBANZOS



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 1 bolsa de sofrito
- Sal
- Pimienta
- Paprika
- Pimienta limón
- Orégano
- Comino
- Los aliños que más te gusten
- 500 gr de carne molida
- 1 bolsa de base para carbonada congelada
- 1 taza de arvejas congeladas
- 2 tazas de choclo congelado
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 taza de salsa de tomates o de tomates en conserva
- 400 cc caldo
- 2 tazas de garbanzos cocidos

Preparación

- Lista en 20 minutos
- Sin picar • sin cortar • sin pelar • sin lavar Directo del congelador a la olla.
- ¡¡SI SE PUEDE COMER SANO, CASERO Y FÁCIL!! Y además “casi” sin ensuciar.



- Poner en la olla aceite de oliva + 1 bolsa de sofrito + sal + pimienta + paprika + pimienta limón + orégano + comino + los aliños que más te gusten.
- Cuando esté transparente la cebolla, agrega 500 gr de carne molida (puede estar congelada también) y cocina hasta que esté hecha.
- Agrega 1 bolsa de base para carbonada congelada + 1 taza de arvejas congeladas + 2 tazas de choclo congelado + 1/2 taza de vino blanco, deja hervir 2 o 3 min para evaporar el alcohol.
- Agregar 1 taza de salsa de tomates o de tomates en conserva + 400 cc caldo (use de caja que viene lista) + 2 tazas de garbanzos cocidos (use de cajita), mezcla y rectifica los aliños.
- ¡¡Disfrutar calentito!!

