

Garbanzos en salsa con arroz integral

Garbanzos en salsa

Los garbanzos en salsa con arroz integral nos gustan mucho porque es una forma estupenda de consumir proteína de origen vegetal. De esta manera tan rica evitamos un poco el consumo de carne. Este tipo de receta la encontramos mucho en las cocinas vegetariana y vegana porque se obtienen sin consumir carne ni pescado todos los aminoácidos que el organismo necesita. Ya que ambos alimentos se complementan en este sentido, es un plato completísimo para tomar en el almuerzo. Además tanto los garbanzos como el arroz integral contienen muchas vitaminas y minerales.

Ingredientes

- 600 g de garbanzos hervidos
- 3 cacitos de arroz integral ya hervido
- 1 cebolla roja
- 2 cucharadas de curry tradición India
- 1 cucharada de cúrcuma
- 500 ml de caldo de pollo
- 1 manojo de perejil
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal al gusto

Preparación de los Garbanzos en salsa

En una cazuela ponemos el aceite y freímos la cebolla picadita. A continuación añadimos la cúrcuma y el curry, lo mareamos todo muy bien y después agregamos el caldo y lo hervimos durante 5 minutos.

Escurremos los garbanzos y los enjuagamos muy bien. Después los añadimos al sofrito y los hervimos durante 5 minutos. Le pondremos sal si lo necesita y reservamos.

Nosotras le hemos puesto 3 cacitos de arroz integral ya hervido de la marca Brillante, pero también podemos hervir nuestro propio arroz integral, eso lo dejamos al gusto de cada uno. Con los cacitos se mide la receta como para tres personas. Una vez que tenemos el arroz preparado lo presentamos en nuestra fuente de servir con el perejil fresco por encima. Esperamos que os guste este plato tan sumamente sencillo de preparar pero tan rico :)

Si os gustan los platos completos con todos los nutrientes que el organismo necesita, os recomendamos nuestra [Ensalada completa](#).
]