

Espinacas con garbanzos y tomate

Ingredientes:

- Espinacas
- Garbanzos
- cebolla picada
- Ajo picado
- Tomate natural o triturado
- Especias al gusto
- Agua
- Aceite y sal



Preparación:

Lava las hojas de espinacas y ponlas a hervir en un poco de agua con sal. Si son espinacas congeladas, pues hiévelas directamente, unos minutos solo, hasta que estén un poquito blandas, pero no demasiado.

Mientras, hierve también los garbanzos, habiéndolos tenido en remojo desde la noche de antes. Si son garbanzos de bote, hervidos con agua y sal, enjuagalos un poco bajo el grifo y reserva.

En una sartén con algo de aceite, ve echando para sofreír los ajos, la cebolla, los pimientos, en este orden, según se vayan dorando. Retira del fuego, echa una cucharada de pimentón dulce, remueve bien para que no se queme (pues daría a toda la comida un desagradable sabor amargo), y añade tomates naturales pelados y picados muy pequeños, o una lata de tomate triturado.

Echa las espinacas, los garbanzos y las especias que más te gusten (pimienta, comino,.), y ponlo todo a fuego lento, tapado, para que se vaya consumiendo el caldo y se tomen los sabores.

Comentarios

Sirve muy caliente, y acompañado de un rico pan para mojar este plato tan jugoso.