

Receta de Salteado de Garbanzos con Arroz y Acelgas

04 Feb 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo la receta de este plato muy nutritivo y saludable, se trata de un **Salteado de Garbanzos con arroz y acelgas**, es ideal para poner de plato único y al hacerlo en el Wok queda un plato riquísimo para toda la familia.

Ingredientes

- Acelgas cocidas (uno o dos frascos)
- Garbanzos hervidos (un tarro)
- Arroz (una taza)
- Ajos (cinco dientes)
- Pimentón dulce (una cucharadita)
- Tomillo
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Escurrir el agua de los tarros de acelgas y garbanzos, guardar un poquito del caldo de las acelgas
 2. Cocer el arroz en el doble de agua con un poco de sal y un chorrito de aceite, escurrir y reservar
 3. Echar un poco de aceite en un Wok o sartén honda, añadir los ajos cortados en láminas y dorarlos a fuego fuerte
 4. Echar los garbanzos bien escurridos, el arroz escurrido y el pimentón, remover unos minutos y poner un poquito de tomillo al gusto
 5. Por último añadir las acelgas con el poquito de caldo reservado
 6. Remover bien para que se mezclen todos los ingredientes, dejar que el caldo se consuma un poco
 7. Servir caliente y.....buen provecho!!!
-