



Chakchouka de garbanzos

Descripción

La Chakchouka de garbanzos es un plato de origen argelino. Lo preparas con pimientos, garbanzos y salsa de tomate o tomate frito. Es tan fácil de preparar como es delicioso de comer. En casa, ¡la amamos! La solemos preparar cuando queremos comer vegetariano o cuando nos falta tiempo (o ganas) para cocinar. Es un plato caliente, reconfortante y con muchos nutrientes. Lo puedes hacer en versión vegana si no usas los huevos.

Receta de la Chakchouka de garbanzos

4 pers
Preparación 10 min
Cocción 20 min
Nivel fácil

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo (facultativo)
- 3 pimientos
- 1 conserva de garbanzos (400g escurridos)
- 1 conserva de tomate frito (600g)
- 1 puñado de espinacas frescas (facultativo)
- 4 huevos
- aceite de oliva

- sal, pimienta, comino

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Antes de todo, lavar los pimientos con agua y sacarles el corazón. Pelar la cebolla. Cortar los pimientos y la cebolla en láminas.
2. Calentar una sartén con 2 cucharas de aceite de oliva. Saltear la cebolla y los pimientos a fuego medio alto unos 5 mins, hasta que estén más tiernos.
3. Escurrir los garbanzos y añadirlos en la sartén. Agregar el ajo pelado y machacado. Saltear 5 minutos a fuego medio.
4. Añadir el tomate frito, sal, pimienta y 2 cucharaditas de comino. Puedes echarle un puñado de espinacas frescas (opcional). Cubrir el sartén y dejar cocinar a fuego medio durante 10 min.
5. Finalmente, romper los huevos y colocarlos sobre la preparación, sin mezclar. Se van a escalfar en la salsa. Cocinar 5-7 minutos más.
6. Servir la chakchouka contando un huevo por persona.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1673543823466{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Comparte el resultado en redes sociales mencionando a **@vidaypimienta** o con el hashtag **#vidaypimienta**

¡Que cocines rico!

[/vc_message][vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»4? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1673716398025-ee90b5c8-e3de-2? taxonomies=»98? filter_source=»category»][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. receta vegan
2. sin gluten
3. sin lactosa
4. sin lactosa
5. vegetariano

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. receta vegan
2. sin gluten
3. sin lactosa
4. sin lactosa
5. vegetariano

Fecha de creación

13/01/2023

Autor

admin

default watermark