

Garbanzos con Verduras y Arroz

Este **plato vegano es muy completo**, nos aporta **proteínas de alto valor biológico** (como las de la carne) al combinar legumbre con cereal. Es altamente saciante, rico en vitaminas, minerales y fibra. **El alga Kombu hace más digestivas las legumbres además de enriquecer con minerales el plato**, si puedes, intenta incorporarlo de forma habitual a tus platos de legumbres.



INGREDIENTES:

- 160g garbanzos secos o 480g cocidos
- 1 trozo alga Kombu (opcional)
- 160g Arroz integral o 450g arroz integral cocido
- 1 Zanahoria mediana
- ½ Pimiento verde italiano
- ½ Pimiento rojo pequeño
- 1 Cebolla o ½ Puerro
- 1 Calabacín pequeño
- 1 tomate grande o 200g tomate conserva
- 1 Cucharadita cúrcuma
- ½ Cucharadita pimienta molida
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera
- 1 Hoja de laurel
- 1 vaso Caldo vegetal o agua

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Cocer los garbanzos con agua y un trozo de alga Kombu hasta que estén tiernos. Así conseguimos aumentar la cantidad de minerales y hacemos las legumbres más digestivas.
2. Cocinar el arroz integral en agua con sal el tiempo indicado por el fabricante, escurrir y reservar.
3. Lavar, pelar (en caso necesario) y cortar las hortalizas separado: La cebolla, pimiento rojo y calabacín a trocitos, la zanahoria a rodajas y pimiento verde en juliana fina.
4. Rallar el tomate o tritararlo.
5. Empezar sofriendo las hortalizas con un poco de aceite, por orden de dureza. Primero la cebolla, zanahoria y pimiento rojo, luego el pimiento verde y el calabacín.
6. Agregar las especias y seguidamente el tomate. Cocinar 5 minutos o hasta que el tomate esté hecho.
7. Adicionar el caldo o agua y los garbanzos. Proseguir la cocción 5 minutos más para que se integren todos los sabores y servir con una porción de arroz integral.