GARBANZOS AGRIDULCES CON UVAS PASAS DE LA AXARQUÍA

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 20 min / DIFICULTAD: Baja / RACIONES: 3-4

INGREDIENTES

- 400g de garbanzos cocidos
- 10 tomates secos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla morada
- Zumo de 2 ó 3 mandarinas
- 25g de uvas pasas de la Axarquía
- 20g de almendras
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Orégano
- Laurel
- Sal y pimienta

Una alternativa a las recetas de garbanzos más tradicionales, aportando un sabor exótico. Con una mayor rapidez en su preparación obtenemos la combinación de nutrientes perfecta, gracias al aporte de fibra, vitaminas, minerales, proteína de calidad e hidratos de carbono complejos por parte de esta legumbre, y todo el sabor de la uva pasa de la Axarquía.

ELABORACIÓN

1. Pela y pica la cebolla y corta la zanahoria en rodajas.
2. En una sartén, calienta el aceite y saltea durante unos minutos la cebolla, la zanahoria, los tomates, las pasas y las almendras.
3. Cocínalo durante unos minutos y añade el laurel, el orégano, el zumo de las mandarinas, los garbanzos y salpimenta. Rehógalo unos minutos a fuego lento hasta que el zumo se reduzca a la mitad.
4. Échalo en el bol donde lo vayas a servir y añádele el vinagre de Jerez.
5. Disfruta de esta receta con uvas pasas de la Axarquía.