

EL PUCHERO de AS



Garbanzos con calamares *por Arturo Cebrián*

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 g de garbanzos
- 500 g de calamares
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 tomate maduro
- 3 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

En esta ocasión vamos a preparar una receta muy apropiada en estas fechas de vigilia una variante de un plato emblemático de temporada, potaje con calamares.

La noche anterior a la preparación del potaje lavaremos los garbanzos y los pondremos en un recipiente, los cubriremos con agua templada y añadiremos un poco de sal

Introducimos los garbanzos junto con la hoja de laurel y las zanahorias peladas y troceadas en una cazuela con el agua en que han estado a remojo añadiendo suficiente líquido para que cubra las legumbres un dedo por encima de éstas. La cocción variará dependiendo del tipo de recipiente, en cazuela oscila entre una hora y media y dos a fuego lento desde el hervor sin que este se pierda nunca, en olla exprés de 20 a 25 minutos y en olla rápida de 11 a 13 minutos.



Mientras dura la cocción de los garbanzos sofreímos en una sartén con chorro de aceite la cebolla y dos dientes de ajo finamente picados. Dejamos dorar y añadimos los calamares en anillas y sus patas para que cojan color, a continuación, incorporamos el pimentón y seguidamente el tomate que previamente pelado y rallado. Sazonamos y dejamos cocer diez minutos. Reservamos.

Cuando termine la cocción de los garbanzos añadimos el sofrito de calamares, removemos bien manteniendo a fuego lento diez minutos. Finalizada la cocción dejamos reposar 30 minutos ya podemos servir bien caliente.

Como alternativa podemos sustituir los calamares por chipirones o sepia.