

Estofado de garbanzos al Jerez

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 35 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Los garbanzos, comparados con otras legumbres, no contiene proteínas completas ya que les falta la metionina, un aminoácido esencial que encontraremos en el resto de legumbres, en la carne y en el pescado.

Modo express

1. Ponga los garbanzos en remojo cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Pele y corte la cebolla y la zanahoria en trozos.
3. Disponga todos los ingredientes en la cubeta Chef PlusInduction, menos los huevos y los fideos. Sale e incorpore el vino de Jerez y el agua hasta cubrir sobradamente (4 centímetros).

4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 25 minutos. Al acabar añada enseguida los fideos y 1 o 2 medidas de agua si fuera necesario. Remueva, cierre la tapa y programe Vapor a 125º durante 10 minutos.
5. Al servir ralle por encima los huevos duros.