

## Receta de Garbanzos Carmelitanos

24 Nov 2016



Buenos días a tod@s, como el tiempo está fresquito, a nuestros estómagos les apetece comida calentita y nuestra amiga **Lucia Muñoz** nos propone para hoy esta rica receta de **Garbanzos Carmelitanos**, nos cuenta que se la pasó su madre que la aprendió de unas monjitas de un convento de carmelitas que había cerca de su casa, es un plato muy rico además de fácil de hacer y económico.

### Ingredientes

- Garbanzos (una taza por persona)
- Cebolla (una mediana)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Perejil
- Aceite de oliva
- Pan (una o dos rebanadas)
- Condimento o azafrán
- Sal (al gusto)
- Huevos cocidos (uno o dos)

### Modo de Preparación

1. Poner los garbanzos en remojo la noche anterior en agua templada con un poco de sal
2. En una sartén con un poco de aceite, refreír la cebolla bien picadita, añadir los ajos picados y el perejil y dejar que se refría bien todo
3. Escurrir los garbanzos y ponerlos en la olla cubiertos de agua, añadir el refrito de cebolla y ajos, tapar la olla y dejar cocer el tiempo necesario según sea la olla (rápida o normal)
4. Freír una o dos tostadas de pan y escurrirlas, ponerlas con un poco de agua de la cocción de los garbanzos en el vaso de la batidora y batir bien
5. Volcar la mezcla sobre los garbanzos y dejar que hierva unos minutos con la tapa de la olla puesta pero sin cerrar
6. Cuando haya espesado el caldo, poner un poco de azafrán o condimento y ajustar la sal
7. Picar los huevos y dejar reposar un rato
8. Servir calientes y....buen provecho!!!

## **Garbanzos Carmelitanos**

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

---