

GARBANZOS O ALUBIAS CON SEPIA 0 TIPS



Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 4 ramitas de perejil fresco (hojas y parte del tallo)
- 1 cucharada colmada de pan rallado
- 130g de garbanzos ó alubias cocidos (en conserva), lavados y escurridos
- 10 g de aceite de oliva
- 25 g de cebolla en trozos
- 1 cucharada de pimentón
- 70 g de sepia en trozos de 2 cm
- 1 hoja de laurel seca
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de vino blanco
- 100 ml de caldo de pescado
- 6 langostinos crudos medianos pelados

Preparación

1. Ponga en el vaso 1 diente de ajo, el perejil, el pan rallado y 50 g de garbanzos cocidos ó alubias y pique 5 seg/vel 7. Retire en un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y 1 dientes de ajo. Trocee 3 seg/vel 5 y sofría 7 min/120°C/vel 1.
3. Añada el pimentón, la sepia, el laurel y la sal y rehogue 15 min/120°C/灌/vel 1.
4. Incorpore el vino blanco y el caldo y programe 8 min/100°C/灌/vel 1.
5. Agregue la picada de garbanzos, ajos y perejil, 80 g de garbanzos cocidos ó alubias resstantes y los langostinos y programe 6 min/100°C/灌/vel 洩. Sirva inmediatamente.