

# SOPA DE ARROZ Y GARBANZOS



## Ingredientes

250 gr de garbanzos cocidos, lavados y escurridos

80 gr de cebolla picada

3 ctas de tomate natural triturado

20 gr de aceite de oliva

320 gr de arroz en grano largo

1 cta de sal o pastilla de caldo

1.200 ml de agua

1 pellizco de pimienta negra molida

1 hoja de laurel

1 pellizco de azúcar

Perejil picado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 30 min

Preparación: 3 min

Cocinado: 27 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en una cacerola la cebolla picada con el aceite, el tomate natural triturado y el azúcar y sofría durante 5 minutos.

Agregue el agua, la sal, el arroz y la hoja de laurel y cueza durante 20 minutos.

Añada los garbanzos cocidos y hierva durante 2 minutos

Espolvoree con la pimienta y el perejil picado.

Vierta en una sopera.

Sirva inmediatamente.

# SOPA DE ARROZ Y GARBANZOS(THERMOMIX)



## Ingredientes

250 gr de garbanzos cocidos, lavados y escurridos

80 gr de cebolla picada

3 ctas de tomate natural triturado

20 gr de aceite de oliva

320 gr de arroz en grano largo

1 cta de sal o pastilla de caldo

1.200 ml de agua

1 pellizco de pimienta negra molida

1 hoja de laurel

1 pellizco de azúcar

Perejil picado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 27min

Preparación: 1 min

Cocinado: 26 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en el vaso la cebolla y el tomate natural y triture 3 seg/vel8. Con la espátula baje la trituración hacia el fondo del vaso.

Añada el aceite y el azúcar y sofría 5 min/120º/vel1.

Agregue el agua y la sal. Introduzca el cestillo y ponga dentro el arroz y el laurel.

Programa 20 min/100º/vel 4.

Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo y retire el laurel.

Añada al vaso el arroz del cestillo y los garbanzos. Programa 1 min/90º/vel cuchara. Vierta en una sopera y espolvoree con la pimienta y el perejil.

Sirva inmediatamente.

*“La felicidad se cocina en TuReunión”*

