

CHANA MASALA

O GARBANZOS PICANTES, COMO PREFIERAS



INGREDIENTES (2 RACIONES):

- 150 gramos de cebolla muy bien picada
- 250 gramos de garbanzos cocidos
- 250 gramos de tomate triturado
- 2 ó 3 dientes de ajo
- aprox 25 gramos de jengibre fresco
- 1 cucharada sopera de mezcla de especias "Mangal: Chana Masala"
- agua

PASOS:

En aceite de oliva sofreímos la cebolla con el ajo y el jengibre, todo bien picado. Una vez se empiece a dorar, añadimos la mezcla de especias y mezclamos bien.

Añadimos el tomate, mezclamos, y a fuego medio esperamos a que espese un poco.

Por último, sumamos los garbanzos y media taza de agua a la mezcla. Removemos hasta que la salsa espese de nuevo.

Servir caliente con arroz o quinoa y con un poco de cilantro fresco. ¡A disfrutar!