



SALTEADO ESPECIADO DE VERDURAS Y GARBANZOS



TIEMPO
15 min



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 400 gr de verduras variadas para saltear (o un mix de verduras congeladas)
- 300 gr de garbanzos cocidos
- 250 gr de salsa de tomate frito
- 100 ml de leche evaporada
- Mix de especias de tu gusto
- Aceite de oliva VE

ELABORACIÓN

Paso 1:

En una sartén con aceite de oliva VE ponemos a saltear las verduras troceadas que más nos gusten. Podemos aprovechar para dar salida a todos los restos que nos queden por ahí, o usar una bolsa de verduras congeladas.

Paso 2:

Una vez hechas las verduras, añadimos el tomate frito y la leche evaporada. Condimentamos con las especias que más nos gusten, incorporamos los garbanzos, mezclamos bien y dejamos unos minutos más para que se mezclen bien los sabores.

Paso 3:

Nosotros hemos usado una mezcla de pimentón, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal, pimienta y tomillo.