

Chickpea Stew

Makes 6 servings

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Ingredients:

1 cup chickpeas, dry (or) two-15 oz cans chickpeas, drained

1 tbsp olive oil, (or) 1/4 cup water

1 medium onion, minced

2 cloves garlic, minced

1/4 cup red bell pepper, chopped

1 medium tomato, chopped

1 carrot, diced

1 tsp dried parsley

1/2 tsp dried basil

1/2 tsp dried oregano

1 tbsp tomato paste

2 cups vegetable broth

1/2 tsp sea salt

1/4 tsp Cayenne pepper



Directions

1. If you are using dried chickpeas, sort, wash and soak them overnight. Drain and rinse the next day.
2. In a pan cover the chickpeas in about 2 inches of water and bring to boil on medium heat.
3. Lower heat to simmer and cook until tender, about 1 hour, then drain the chickpeas.
4. If using canned chickpeas, start at step 5.
5. Heat oil or water in a large saucepan on medium-high heat. Add onions and cook until soft, about 3 minutes.
6. Add garlic and cook for 30 seconds stirring. Add bell pepper, tomatoes, carrots, chickpeas, parsley, basil, and oregano.
7. Add tomato paste and vegetable broth, cover and bring to boil. Reduce to a simmer for 20-30 minutes or until thickened.
8. Mash some of the chickpeas, with the back of a fork to thicken the stew.
9. Check the seasoning, add cayenne pepper and extra salt and pepper as needed
10. Serve with brown rice and enjoy.



*Adapted from: Healthiersteps.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Guiso de garbanzos

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Ingredientes:

1 taza de garbanzos, secos (o) dos latas de 15 oz de garbanzos, escurridos
1 cucharada de aceite de oliva (o) 1/4 taza de agua
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo picados
1/4 taza de pimiento rojo picado
1 tomate mediano, picado
1 zanahoria cortada en cubitos
1 cucharadita de perejil seco
1/2 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de pasta de tomate
2 tazas de caldo de verduras
1/2 cucharadita de sal marina
1/4 cucharadita de pimienta de Cayena



Direcciones:

1. Si utiliza garbanzos secos, clasifíquelos, lávelos y déjelos en remojo durante la noche. Escurrir y enjuagar al día siguiente.
2. En una cacerola cubra los garbanzos en aproximadamente 2 pulgadas de agua y déjelos hervir a fuego medio.
3. Baje el fuego a fuego lento y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 1 hora, luego escurra los garbanzos.
4. Si usa garbanzos enlatados, comience en el paso 5.
5. A Caliente el aceite o el agua en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén blandas, aproximadamente 3 minutos.
6. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos revolviendo. Agregue el pimiento, los tomates, las zanahorias, los garbanzos, el perejil, la albahaca y el orégano.
7. Agregue la pasta de tomate y el caldo de verduras, tape y deje hervir. Reduzca a fuego lento durante 20-30 minutos o hasta que espese.
8. Triturar unos garbanzos con el dorso de un tenedor para espesar el guiso.
9. Verifique el condimento, agregue pimienta de cayena y sal y pimienta extra según sea necesario
10. Sirva con arroz integral y disfrute.



Adaptación de: www.Healthiersteps.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.