

ROPA VIEJA SIGLO XXI

5 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
378 kcal	17 g
Grasas	Carbohidratos
25 g	15 g
Fibra	Sal
4 g	0.8 g

Ingredientes


- 200 g de garbanzos cocidos
- 300 g de carne del puchero, picada fina
- 150 g de cebolla
- 150 g de tomate
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pimiento rojo
- 20 g de aceite de oliva
- Comino molido
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Escurre bien los garbanzos del puchero.
- 2** Pica la carne del puchero muy fina.
- 3** Pela y pica la cebolla.
- 4** Calienta el aceite y pocha la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente (unos 10 minutos).
- 5** Lava y pica el pimiento; súbelo un poco de fuego y cocina con la cebolla unos 10 minutos más.
- 6** Lava y pica los tomates; añade y cocina unos 10 minutos, hasta que estén casi hechos.
- 7** Incorpora la carne y saltea unos 5 minutos, mezclando bien.
- 8** Añade los garbanzos, sal, pimienta y especias; cocina 10 minutos más, moviendo a menudo.

THERMOMIX

- 1** Escurre bien los garbanzos del puchero.
- 2** Pica la carne en el vaso. **20 seg / vel 3-5**
- 3** Reserva la carne.
- 4** Pon los tomates a cuartos y pica. **5 seg / vel 4-5**
- 5** Añade el aceite y la cebolla picada; sofríe. **5 min / 100 °C / vel 1**
- 6** Incorpora la carne, el tomate, el pimiento y las especias; ajusta de sal y sofríe. **10 min / Varoma / vel **

7 Añade los garbanzos y mezcla. **30 seg / vel 2**

8 Deja reposar y sirve.

Consejos

- Escurre muy bien los garbanzos antes de añadirlos: así el salteado queda más suelto y el sofrito se concentra mejor.
- Pica la carne muy fina para que se integre con el tomate y los pimientos y se reparta en cada bocado.
- Si quieres un resultado más “jugoso”, deja reposar el plato 5-10 minutos antes de servir: los sabores se asientan y el comino se nota más.
- Para una presentación más gourmet, sirve en cuenco hondo y termina con un hilo mínimo de aceite de oliva en crudo (sin añadir ingredientes a la receta; solo como acabado visual).
- Si lo preparas con Thermomix, respeta el reposo final: mejora textura y sabor.