



una pizca de Luna



25  
MINUTOS



4 A 6  
PORCIONES

## ESTOFADO DE GARBANZO CON PASTA

### Instrucciones:

1. Cortar el tocino en trozos pequeños y colocarlos en el fondo de una olla sopera, cocinarlo y luego retirarlo de la olla, dejando la grasa de tocino derretida en ella. Dejar el tocino aparte, lo utilizarás al final.
2. Agregar las cebollas a la olla y saltearlas hasta que estén translúcidas, luego incorporar los garbanzos, el ajo picado, una ramita de romero, sal y pimienta. Saltear hasta que el ajo esté cocido.
3. Añadir la pasta de tomate y mezclarla con los garbanzos y las cebollas. Deje cocinar un par de minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Verter el caldo de pollo y dejar que hierva. Una vez que hierva, incorporar la pasta, reducir el fuego a fuego lento y tapar, cocinar la sopa hasta que la pasta esté al dente.
5. Probar y añadir sal o pimienta al gusto. Servir inmediatamente, adornado con tocino y queso parmesano si lo deseas, disfrutar y ser feliz.

### Notas:

\*Si quieres puedes agregar col rizada (kale) o espinaca para aumentar su valor nutricional. Lo incorporas ya cuando la sopa esté lista.

\*El queso parmesano es opcional, pero muy recomendado.

### Ingredientes:

- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 lata de garbanzos de 450 g, escurridos
- 4 a 5 dientes de ajo finamente picados
- 4 tiras de tocino
- 1 taza de pasta corta
- 1 cebolla amarilla, picada
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 ramita de romero fresco
- ¼ taza de queso parmesano recién rallado, opcional