Garbanzos a la Vizcaína

Esta receta está inspirada en el platillo navideño Bacalao a la Vizcaína, un guiso español que fue adaptado a la cocina Mexicana en el centro del país. En esta versión basada en plantas en vez de bacalao utilizamos garbanzos machacados y alga nori para darle un sabor a pescado, que se guisa con puré de tomate, alcaparras, aceitunas, papas y chile morrón asado.

About the Recipe

251 Calories · 11 g Protein · 12 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 10 tomates Roma, medianos o 3 tazas puré de tomate
- 1 cebolla blanca, picada (aprox. 2 tazas)
- 6 dientes ajo, picados
- 2 latas (420 g.) garbanzos, colados y machacados
- 65g (1/3 taza) aceituna verdes, tipo manzanilla, rebanadas
- 1 cda. alcaparras
- 3 pimientos morrones rojos, asados, pelados y cortados en tiras
- 1 hoja laurel, seca
- 1 a 2 cdtas. alga nori, finamente picada **optional*
- 450 g. papas cambray o galeana, peladas y cocidas en agua
- 12 gramos (1/4 taza) perejil, picado
- 3 a 6 chiles güeros o jalapeños en escabeche, enteros o rebanados

Directions

1. Calienta un comal a temperatura media-alta. Asa los tomates directamente sobre el comal de 4 a 5 minutos de cada lado o hasta que los tomates se empiecen a cocer y tengan manchas negras por todas partes.
2. Coloca los tomates asados en la licuadora y licúalos hasta obtener la consistencia de un puré, cuela la salsa y resérvala para usar después.
3. Calienta una olla grande a temperatura media-baja y agrega 59 ml (¼ taza) de agua. Agrega las cebolla y deja cocer hasta que esté tierna y translucida, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Agrega el ajo y deja cocer un minuto más.
4. Vierte el puré de tomate en la olla y hierve suavemente. Agrega los garbanzos, aceitunas, alcaparras, pimientos, hoja de laurel y alga nori. Hierve suavemente de 5 a 6 minutos. Revuelve.
5. Agrega perejil, papas cocidas, y chiles en escabeche. Hierve suavemente por 8 minutos. Si la salsa se espesa mucho, agrega caldo de vegetales o agua. Sazona con sal y pimienta al gusto.ConsejoEn algunos estados de México se le agrega pasas y almendras rebanadas. Si realmente quieres que sepa a mariscos agrega 2 cdtas. de alga nori. Sirve con arroz o pan francés.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 251
Grasa: 5 g
Proteínas: 11 g
Carbohidratos: 45 g
Fibra: 12 g
Calcio: 95 mg
Vitamina C: 115 mg