



# Garbanzos con calamares

## Ingredientes

- 300 g de garbanzos
- 1/2 kg de calamares 2 cebollas
- 1 zanahoria grande
- 1 tomate maduro
- 8 cucharadas de aceite
- sal.

## Preparación

La noche anterior poner los garbanzos en remojo con un poco de sal .

Ecurrir los garbanzos,ponerlos en la olla presión y cubrirlos con agua .

Añadir 1 cebolla cortada por la mitad y la zanahoria .

Cerrar la olla, calentar a máximo fuego y cuando alcance la presión reducir el fuego y dejar cocer durante 20 minutos (dependerá del modelo de olla, consultar tiempos de cocción en el manual de la olla) .

Dejar que la olla se enfríe sola .

En una sartén poner el aceite a calentar, añadir la cebolla cortada fina .

Cuando la cebolla empiece a ponerse trasparente añadir los calamares troceados .

Remover .

Dejar 5 minutos y añadir el tomate troceado, dar unas vueltas y dejar a fuego suave 10 minutos .

Cuando la olla haya perdido presión sacar la cebolla y la zanahoria y triturarlas .

Añadir a la olla .

Añadir el sofrito de calamares que hemos preparado .

Dejar cocer durante 10 minutos con la olla abierta .

Servir .

.