



Excelente,
fácil de
preparar y
nutritivo.

Tradición
desde
1875.

Garbanzos a la Catalana
Nieves Tuset

Cuina i Xat
cuina mediterranea

Domingo
11:00



Casal Català
de Guayaquil

Radio/TV

Premier



Ingredients:

- 4 alls
- 10 ametlles
- 1 ceba
- oli
- julivert
- 250g de tomàquets
- farina
- sucre

- 500g de cigrons
- 300cc aigua
- safrà
- sal
- pebre

Els cigrons a la catalana, amb una bona picada es un plat totalment barroc tal com explica un llibre de receptes de les carmelites descalçes. En 1857 Felip Cirera al llibre “Avisos o sien reglas senzilles a un principiant cuiner o cuinera”, ja parlen d’un potatge de cigrons amb una picada d’avellanes, alls, julivert i pa torrat.

El cigrons contenen un 19% de proteïnes, mes que la carn que en té un 18%, aporta aminoàcids essencials com la lisina, ferro i greixos no saturats, que són fonamentals pel nostre organisme. Són especialment bones per a les persones que pateixen problemes cardiovasculars, colesterol i diabetis.

{gallery}articulos/canaltv/cuinaixat/garbanzos/galeria{/gallery}

{youtube}N-3y6qtHWa0{/youtube}





Casal Català
de Guayaquil

amb el suport de



**Generalitat
de Catalunya**



**Comunitats
Catalenes
de l'Exterior**

producció



A V I
TELESONDA

amb la col·laboració de



Excelente,
fácil de
preparar y
nutritivo.

Tradición
desde
1875.

Garbanzos a la Catalana
Nieves Tuset

Cuina i Xat
cuina mediterranea

Domingo
11:00



Casal Català
de Guayaquil

Radio/TV

Premier

