



Chickpea and Chard Stew

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 1 red bell pepper, diced
- 1 large bunch of Swiss chard, leaves roughly chopped, stems diced
- 3 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons salt
- 2 teaspoons paprika
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon ground turmeric
- 1 teaspoon red pepper flakes
- $\frac{1}{2}$ teaspoon dried thyme
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground black pepper
- 1 cup vegetable stock
- 1 (14.5 ounces) can diced tomatoes
- 2 (14.5 ounces) cans of chickpeas, drained and rinsed
- $\frac{1}{4}$ cup chopped cilantro
- 2 tablespoons chopped parsley
- 2 tablespoons freshly squeezed lemon juice

Directions:

1. Heat oil in a large skillet or stockpot over medium-high heat. Once hot, add the onion and sauté for 5 minutes.
2. Add the diced red pepper and diced chard stems (save the leaves for later) to the skillet and sauté for 2 minutes.
3. Add the garlic, salt, paprika, cumin, turmeric, red pepper flakes, thyme, and black pepper. Sauté for 30 seconds.
4. Pour in the vegetable stock, can of diced tomatoes, and cans of chickpeas. Bring to a low bowl and reduce heat to a simmer. Simmer for 10 minutes with a lid on the pot.
5. Add the chard leaves, chopped cilantro, and chopped parsley. Stir till they are wilted then remove the pot from the heat.
6. Stir in the lemon juice.
7. Serve stew on its own, with some crusty bread, over couscous or rice.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!

Recipe adapted from:
<https://thishealthytable.com/blog/vegetarian-chickpea-stew/>



Guiso de garbanzos y acelgas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 manojo grande de acelgas, hojas picadas gruesas, tallos cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo seco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 2 latas (14,5 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- $\frac{1}{4}$ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una sartén grande o una olla a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la cebolla y sofríela durante 5 minutos.
2. Añade el pimiento rojo cortado en cubitos y los tallos de acelga cortados en cubitos (guarda las hojas para más tarde) a la sartén y saltea durante 2 minutos.
3. Añade el ajo, la sal, el pimentón, el comino, la cúrcuma, las hojuelas de pimiento rojo, el tomillo y la pimienta negra. Saltea durante 30 segundos.
4. Vierta el caldo de verduras, la lata de tomates picados y las latas de garbanzos. Lleve a un recipiente bajo y reduzca el fuego a fuego lento. Cocine a fuego lento durante 10 minutos con la olla tapada.
5. Añade las hojas de acelga, el cilantro picado y el perejil picado. Remueve hasta que se ablanden y luego retira la olla del fuego.
6. Incorpore el jugo de limón.
7. Sirva el guiso solo, con un poco de pan crujiente, sobre cuscús o arroz.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!

Receta adaptada de:
[https://thishealthytable.com/
blog/vegetarian-chickpea-
stew/](https://thishealthytable.com/blog/vegetarian-chickpea-stew/)