



## Tajine de Halloween

Fase : **Ataque**

Por ración | Aportes de referencia%

Energía

**277**kcal

Dificultad: ★★★★★

Coste: ★★★★★

Categoría  
**Plato**

Listo en  
**10 min**

Cocinado  
**15 min**

### Ingredientes

para 2 personas

- 400 g de calabaza (cortada en trozos)
- 1 bote de garbanzos (240 g ya enjuagados y escurridos)
- 6 albaricoques secos (cortados en trozos)
- 1 puñado de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada colmada de cilantro
- 1 cucharada colmada de jengibre en polvo
- ½ cucharada de canela
- 1 cucharada rasa de comino
- 1 limón
- ½ pastilla de caldo de verduras sin grasa
- 1 cebolla cortada

### Preparación

1. En una cacerola, calentar el aceite, sofreír la cebolla, la calabaza y todas las especias durante unos minutos.
2. Añadir la pastilla de caldo y 250 ml de agua.
3. Añadir los albaricoques secos y pimienta. Dejar cociendo durante 10 minutos.
4. Añadir los garbanzos y cocer otros 5 minutos más.
5. Fuera del fuego, añadir la cáscara del limón y el perejil.
6. ¡Buen provecho!