



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

## Garbanzos a la Catalana - Casal Català de Guayaquil

Escrito por Nieves Tuset

Domingo, 12 de Abril de 2020 00:00 - Última actualización Jueves, 06 de Agosto de 2020 20:33

---

- 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}

---

## Garbanzos a la Catalana - Casal Català de Guayaquil

Escrito por Nieves Tuset

Domingo, 12 de Abril de 2020 00:00 - Última actualización Jueves, 06 de Agosto de 2020 20:33

---

{youtube}N-3y6qtHWa0{/youtube}





**Casal Català**  
de Guayaquil

amb el suport de



**Generalitat  
de Catalunya**



**Comunitats  
Catalanes  
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

