

Meat Sauce with Chickpeas

Ingredients:

2 tablespoons oil
1 cup bell pepper, diced
1 cup onion, diced
4 cloves garlic, minced
½ pound ground turkey
2 cups tomato sauce

3 cups chickpeas, drained/rinsed
3 cups water
Salt and pepper to taste
1 teaspoon oregano

Directions:

1. In a medium saucepan add oil, sauté onion, peppers and garlic until tender.
2. Add ground turkey, break up turkey into small pieces as it cooks. Brown and cook throughout.
3. Add drained chickpeas, water and tomato sauce. Season with salt and pepper.
4. Let simmer for 25-30 minutes.
5. Add oregano and serve hot. Serve over pasta.

Salsa de carne con garbanzos

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 2 cucharadas de aceite | 3 tazas de garbanzos escurridos y enjuagados |
| 1 taza de pimiento morrón cortado en dados | 3 tazas de agua |
| 1 taza de cebolla cortada en dados | Sal y pimienta a gusto |
| 4 dientes de ajo picados | 1 cucharadita de orégano |
| ½ libra (227 g) de pavo molido | |
| 2 tazas de salsa de tomate | |

Preparación:

1. En una cacerola mediana, añada el aceite, saltee la cebolla, los pimientos y el ajo hasta que esté tierno.
2. Añada el pavo molido, divida el pavo en trozos pequeños a medida que se cocina. Dore y cocine bien.
3. Añada los garbanzos escurridos, el agua y la salsa de tomate. Sazone con sal y pimienta.
4. Deje hervir a fuego lento durante 25-30 minutos.
5. Añada el orégano y sirva caliente. Sirva sobre la pasta.