

# Salsa de carne con garbanzos

## Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

1 taza de pimiento morrón cortado en dados

1 taza de cebolla cortada en dados

4 dientes de ajo picados

½ libra (227 g) de pavo molido

2 tazas de salsa de tomate

3 tazas de garbanzos escurridos y enjuagados

3 tazas de agua

Sal y pimienta a gusto

1 cucharadita de orégano

## 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.

# 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.