### EMPEDRADO DE JUDIAS, GARBANZOS Y ARROZ

Este es mi empedrado, al parecer es un plato típico de la región de Murcia aunque yo le descubrí cuando mis hijos comían en el colegio (y de eso ya hace tiempo) entonces no teníamos Internet así que con sus explicaciones y mis experimentos conseguimos esta receta sencilla y nutritiva, en esta ocasión he utilizado la legumbre ya precocida que viene muy bien cuando se te olvida ponerla a remojo, no obstante se pude hacer con legumbres secas poniéndolas ha remojo el día de antes y cociéndolas por separado con una cabeza de ajo y una hoja de laurel es más laborioso pero el resultado si cabe es mejor  
  
INGREDIENTES: 4 ó 5 comensales  
1 puerro  
1/2 pimiento rojo  
1 o 2 zanahorias  
1 nabo pequeño  
2 hojas de laurel  
unas hojitas de apio (opcional)  
1/2 vaso de los de agua de arroz  
1 frasco de judías blancas ya cocidas  
1 frasco de garbanzos ya cocidos  
1 vaso pequeño de vino blanco  
1 choricito de los de pincho por persona  
sal, aceite, pimentón  
caldo de verduras o agua

[](http://2.bp.blogspot.com/_at42MooeC_c/TNaaCSG3smI/AAAAAAAAABw/CKmeYxqsIzY/s1600/Foto0115.jpg)