

Creador: Recetízate



Descripción:

Plato típico del Viernes de Cuaresma.

Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Estará mucho más sabroso si lo preparas de un día para otro.

Ingredientes para 6 personas :

- 250 gr de Espinacas
 - 400 gr de Garbanzos
 - 250 gr de Migas de Bacalao desalado
 - 2 dientes de Ajo
 - 1 cucharada de Pimentón
 - Perejil
 - 1 hoja de Laurel
 - Aceite de Oliva
 - Sal
 - 1 rebanada de Pan
 - 2 Cebollas
 - 1 Yema de huevo cocido
 - Caldo de Pescado Gallina Blanca
-

Preparación:

Paso 1

La noche anterior, dejar los garbanzos en remojo con abundante agua. Escurrir los garbanzos y ponerlos a cocer en una olla con agua y sal.

Paso 2

Escaldar las espinacas cortadas en trozos, en agua hirviendo con sal.

Paso 3

En una sartén con aceite, se saltea la cebolla y el ajo triturados con la batidora. Cuando estén salteados añadimos las migas de bacalao desalado y el pimentón.

Paso 4

Incorporamos los garbanzos cocidos y las espinacas y cubrimos con el caldo de pescado. Añadir la hoja de laurel, rectificar de sal y dejar que se complete la cocción a fuego medio unos minutos.

Paso 5

Se fríe un diente de ajo y la rebanada de pan y se tritura con la batidora junto con el perejil y la yema de huevo cocido, añadiendo un poco del caldo de cocción. Se vierte sobre el guiso y se deja cocer unos minutos hasta que el potaje tome cuerpo.