

**Creador:** Recetízate **Recetizador:** Carmen Antunez



## 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.