Potaje de Vigilia

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Recetízate **Recetizador:** Moskar Mendez

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.

Descripción:
Plato típico del Viernes de Cuaresma.

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.