

Bacalao con garbanzos rapido



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

Creador: Aurea Pequ **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Utilizar los garbanzos en conserva
ahorraras tiempo

Descripción:

Excelente plato de cuchara y sobre todo ligero y muy sabroso

Ingredientes para 2 personas :

- 1 bote de garbanzos El Hostal
- 250 gr. de Migas de Bacalao --
- 1/2 de 1/2 cebolla --
- 1 - Pimiento - Tomate --
- 1 sobre de Colorante o azafrán --
- -- de 1 chorrito de vino blanco --
- -- de Media pastilla de avecrem --
- 1 diente de ajo --
- 2 Cd de aceite de - Aceite - Sal Abril

Preparación:

Paso 1

Hacer un sofrito con el aceite, la cebolla, ajo, tomate y pimiento cortado en brunoise, cuando esté todo bien pochado añadir el avecrem, azafrán, sal y vino blanco. Agregar el bacalao desalado y cortado en trocitos, dejar 5 minutos y a continuación echar los garbanzos (retirar el agua de conservación) dejamos cocinar 10 minutos y listo para servir.