

RECETAS VEGETALES · Nº 06

Potaje de garbanzos y espinacas

06

#de-origen-vegetal #alta-en-fibra #una-sola-olla

OLLA 50 MIN | RACIONES 4

Aún más rico al día siguiente, cuando los sabores reposan.

INGREDIENTES

- [ ] Garbanzos cocidos (400 g)
- [ ] Espinacas congeladas (250 g)
- [ ] Boniato (1 grande)
- [ ] Patata (1 pequeña)
- [ ] Cebolla (½)
- [ ] Ajo (2 dientes)
- [ ] Calabacín (½ pequeño)
- [ ] Zanahoria (1 puñado)
- [ ] Pimiento (1 puñado)
- [ ] Tomate (1 trozo)
- [ ] Laurel (1 hoja)
- [ ] Comino, pimentón, azafrán
- [ ] Sal, aceite de oliva

Antes de empezar: *Escurre y enjuaga los garbanzos. La zanahoria y el pimiento pueden ser congelados o frescos.*

✂ RECORTA Y GUARDA

PASOS

1. **Haz el sofrito.** Pica el ajo, la cebolla, el calabacín, el pimiento y el tomate. Sofríelos en una olla grande con un chorro de aceite de oliva, la zanahoria y la hoja de laurel a fuego medio-bajo.
2. **Pela las patatas.** Mientras se fríe, pela el boniato y la patata y córtalos en trozos medianos. Añádelos a la olla.
3. **Que no se queme.** Si ves que se agarra, echa un chorrito de agua para que la cebolla se siga pochando. Cocina 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. **Añade espinacas y garbanzos.** Incorpora las espinacas congeladas y los garbanzos escurridos.
5. **Cubre de agua y especia.** Llena de agua hasta cubrir. Añade comino, pimentón, unas hebras de azafrán y sal al gusto.
6. **Cuece a fuego lento.** Deja que se haga 20–25 minutos, hasta que las patatas estén tiernas y el caldo espese. Retira el laurel y sirve caliente.

MIS NOTAS