

RECETA

Potaje de garbanzos



Tiempo de preparación: **25 - 45 minutos**

Ingredientes para **4 personas**

Ingredientes

1 cebolla
800g Espinacas y/o acelgas
400g garbanzos cocidos o 140g en seco
Caldo de verduras
4 huevos
2 cucharadas de postre de Pimentón
Ajo
Perejil
Laurel
AOVE

Preparación

Sofrito. Pochamos la cebolla. Cuando la cebolla esté transparente añadiremos la verdura y le damos un toque de calor para que empiece a reblandecerse. Se añade pimentón y se remueve la mezcla unos minutos.

Preparando el guiso. Si los garbanzos están ya cocidos, los añadimos al sofrito removiendo lentamente para que no se rompan y se impregne del jugo del sofrito junto a un par de hojas de laurel.

Directos a la olla. Si por el contrario los garbanzos están secos, tras remojarlos 24h añadirlos junto al caldo.

A cocerse ha dicho. Si estás preparando el potaje en olla exprés la cocción será de unos 15 minutos para los garbanzos cocidos y de 30 a 40 minutos los secos. Si no dispones de olla exprés, éstos tardarán entre 60 y 90 minutos en quedar tiernos.

Truco. Con el ajo y perejil y una cucharadita de aove, haz una salsa verde o picadillo de ajo. Minutos antes de servir, echa el picadillo sobre el guiso.

El toque final. Añade un huevo cocido previamente por ración y listo para disfrutar.

Consejos

Para hacer el plato más atractivo para los peques, puedes usar un rayador para el huevo duro o el cortador laminar de huevos.