

GARBANZOS CON ESPINACAS ESTILO SEVILLA

5 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Primeros platos · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
362 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
16 g	38 g
Fibra	Sal
13 g	1.9 g

Ingredientes



- 500 g de garbanzos cocidos
- 400 g de espinacas (frescas o congeladas)
- 150 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 100 g de taquitos de jamón serrano (opcional)
- 100 g de agua
- 60 g de pan de hogaza
- 50 g de aceite de oliva
- 30 g de vinagre de manzana
- 5 g de comino molido
- 5 g de cilantro molido
- 5 g de pimentón dulce
- 4 dientes de ajo
- Pimienta blanca molida al gusto
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las espinacas, sin son en rama y retira los rabitos. si las compras de 4ª no es necesario, ya que vienen listas para cocinar.
- 2** Dora los ajos pelados en el aceite y pásalos al vaso de la batidora.
- 3** Fríe en el mismo aceite la rebanada de pan hasta dorar y resérvala sobre papel de cocina.
- 4** En el vaso añade comino, cilantro, pimentón, pimienta, salsa de tomate, vinagre, sal, el pan frito y el agua; tritura fino y reserva la majada.
- 5** En una cazuela calienta el aceite sobrante, saltea las espinacas picadas 5 minutos y añade la majada; cocina 2 minutos más, mezclando.
- 6** Agrega los garbanzos y cuece 10 minutos a fuego suave, removiendo para que no se pegue.
- 7** Dora los taquitos de jamón en una sartén y sirve los garbanzos calientes con el jamón por encima (opcional huevo duro o a la plancha).

THERMOMIX

- 1** Lava las espinacas, sin son en rama y retira los rabitos. si las compras de 4ª no es necesario, ya que vienen listas para cocinar.
- 2** Calienta el aceite. **5 min / Varoma / vel 1**
- 3** Pica los ajos. **4 seg / vel 4**
- 4** Sofríe el pan troceado. **7 min / Varoma / vel 1**
- 5** Añade comino, cilantro, pimentón, pimienta, salsa de tomate, vinagre, sal y el agua; tritura. **10 seg / vel 5-10**
- 6** Incorpora las espinacas; cocina con giro inverso. **25 min / Varoma /  / vel **

- 7** Añade los garbanzos; cocina con giro inverso. **5 min / Varoma /**  **vel** 
 - 8** Dora aparte los taquitos de jamón y sirve por encima (opcional huevo duro o a la plancha).
-

Consejos

- Si usas espinacas congeladas, escúrrelas muy bien tras cocerlas para que el guiso no quede aguado y la salsa se ligue mejor.
- Dora el pan y el ajo sin pasarte: si se queman, la majada puede amargar y tapan el punto de especias
- El truco del plato es triturar la majada muy fina: así queda más cremosa y se integra mejor con las espinacas.
- Para una versión más ligera, cambia el jamón por taquitos de pavo o huevo duro, tal como sugiere la receta.
- Prepáralo con antelación: al reposar, los sabores se asientan y el guiso queda más redondo al recalentar.