

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

11 raciones

90 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Primeros platos · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
353 kcal	20 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	57 g
Fibra	Sal
18 g	1 g

Ingredientes

- 3000 g de agua ó más
- 1000 g de garbanzos
- 500 g de espinacas
- 250 g de calabaza
- 200 g de cebolla
- 200 g de tomate
- 100 g de pimiento verde
- Pimentón dulce
- Comino molido
- 1 hoja de laurel
- Sal





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon los garbanzos en remojo la noche anterior y escúrrelos.
- 2** Lleva a ebullición una olla con agua.
- 3** Pela y corta la calabaza en trozos medianos.
- 4** Añade a la olla el tomate, el pimiento y la cebolla partidos por la mitad, laurel y la calabaza.
- 5** Cuando hierva, incorpora los garbanzos y la sal; cocina a fuego medio 45 minutos, moviendo de vez en cuando.
- 6** Si no están tiernos, prolonga 10 minutos más, removiendo para que no se pegue.
- 7** Retira tomate, pimiento y cebolla; tritúralos con la batidora y devuelve el batido a la olla. Ajusta de sal, añade pimentón dulce y comino, y cocina 15 minutos más, moviendo a menudo.
- 8** Incorpora las espinacas en el tramo final para que se ablanden antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Enjuaga y deja los garbanzos en remojo la noche anterior.
- 2** Pon agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 3** Aclara y escurre los garbanzos en el cestillo.
- 4** Lava y parte en mitades tomate, pimiento y cebolla; colócalos en el cestillo con los garbanzos.
- 5** Introduce el cestillo en el vaso, añade sal y especias. **30 min / 100 °C / vel 2**
- 6** Añade 300 g de agua hirviendo; retira tomate, pimiento y cebolla del cestillo y reservalos para triturar. **30 min / 100 °C / vel 2**

- 7** Añade 300 g de agua hirviendo; vuelca en el vaso el contenido del cestillo junto con las espinacas y la calabaza. **30 min / 100 °C /**  **vel** 
 - 8** Tritura el tomate, el pimiento y la cebolla reservados y agrégalos al vaso; añade pimentón y comino, ajusta de sal. **15 min / 100 °C /**  **vel** 
 - 9** Deja reposar 10 minutos y sirve.
-

Consejos

- Si usas garbanzos cocidos de bote, lávalos bien bajo el grifo para eliminar el exceso de sodio.
- Añade las espinacas al final para que mantengan color y textura sin recocerse.
- Ajusta el espesor del potaje al final con agua caliente o caldo si lo prefieres más caldoso.
- De un día para otro está todavía más sabroso, ya que los sabores se asientan.
- Para un toque diferente, añade una pizca de comino o vinagre al final de la cocción.