

POTAJE DE VIGILIA

10 raciones

120 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Pescado blanco · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
397 kcal	26 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	57 g
Fibra	Sal
19 g	1.2 g

Ingredientes


- 3000 g de agua caliente
- 1000 g de garbanzos secos (cocidos si es thermomix)
- 300 g de espinacas
- 200 g de bacalao desalado en migas
- 150 g de tomate
- 150 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 5 g de pimentón dulce
- 2 huevos cocidos
- 1 hoja de laurel
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon los garbanzos a remojo la noche anterior.
- 2** Desala el bacalao cambiando el agua un par de veces.
- 3** Enjuaga y escurre los garbanzos.
- 4** Llena una olla hasta la mitad de agua y lleva a ebullición con el pimiento y el tomate lavados y partidos, y la cebolla pelada y partida.
- 5** Añade el laurel y, cuando hierva, incorpora los garbanzos; cuece a fuego vivo 1 hora.
- 6** Retira tomate, pimiento y cebolla; tritura y reserva.
- 7** Añade a la olla las espinacas y el bacalao; cocina 30 minutos. Ajusta con agua caliente si hace falta.
- 8** Agrega la verdura triturada, remueve y cocina 30 minutos más.
- 9** Rectifica de sal, añade pimentón y cuece 10 minutos.
- 10** Deja reposar 15 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Desala el bacalao cambiando el agua un par de veces.
- 2** Enjuaga y escurre los garbanzos cocidos.
- 3** Pon en el vaso la cebolla. Trocea. **5 seg / vel 4**
- 4** Sofríe. **5 min / Varoma / vel **
- 5** Añade el pimentón, 4 cucharadas de garbanzos cocidos y 2 cucharadas de agua. Tritura. **15 seg / vel 6**

- 6** Agrega agua y las espinacas. Cocina. **10 min / 100 °C / vel** 
 - 7** Incorpora el resto de garbanzos y las migas de bacalao y el laurel. Cocina. **10 min / 100 °C / vel** 
 - 8** Ajusta con agua caliente si hace falta. Añade los huevos cocidos en rodajas y sirve.
-

Consejos

- Planifica el remojo: los garbanzos deben estar a remojo la noche anterior para que el guiso quede meloso y se cuezan bien.
- Desala el bacalao con tiempo y cambia el agua un par de veces: mejora el sabor final y evita un exceso de sal.
- Tritura bien el tomate, el pimiento y la cebolla y vuelve a incorporarlo: así el caldo gana cuerpo sin añadir nada extra.
- Si se espesa demasiado, ajusta solo con agua caliente (tal como indica la receta) para mantener la textura sin cortar la cocción.
- Respeta el reposo final de 15 minutos: el potaje se asienta, se integra el pimentón y el resultado queda más redondo.