

Receta de Garbanzos Fritos con Espinacas

17 Ene 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta riquísima receta de **Garbanzos Fritos con Espinacas**, es un plato muy típico en Andalucía que hasta incluso lo ponen de aperitivo en los bares, ya que deberíamos tomar legumbres al menos dos veces en semana, seguro que de esta forma cocinadas podéis disfrutar más a menudo de su rico sabor.

Ingredientes

- Garbanzos (un tarro ya hervidos)
- Espinacas (frescas o de tarro ya hervidas)
- Cebolla (una)
- Pimentón dulce (media cucharadita)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta negra

Modo de Preparación

1. Escurrir el agua de los garbanzos y aclararlos bajo el grifo
2. Picar la cebolla muy finita
3. Escurrir bien las espinacas y si son frescas no hace falta cocerlas, se pueden rehogar directamente
4. En una sartén poner un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente echar la cebolla a refreír con un poquito de sal, bajar el fuego y dejar que se poche bien
5. Añadir las espinacas y dejar que se hagan moviéndolas de vez en cuando
6. Echar los garbanzos y ponerles un poco de sal y pimienta al gusto, remover para que se mezclen los sabores y dejar unos cinco minutos al fuego
7. Añadir la cucharadita de pimentón y remover con cuidado que no se queme el pimentón, dejar unos minutos mas para que se cocine
8. Servir calientes y.....buen provecho!!!