

Receta de Potaje de Garbanzos con Langostinos

26 Mar 2018



Buenos días a tod@s, comenzamos esta semana con una receta de un plato muy típico de estas fechas de **Cuaresma**, se trata de un **Potaje de Garbanzos con Langostinos**, seguro que os va a gustar bastante y lo pondréis más veces aunque no sea tiempo de Cuaresma.

Ingredientes

- Garbanzos (300 grs)
- Espinacas congeladas (75 grs)
- Bacalao congelado desalado (150grs)
- Zanahorias (dos)
- Ajos (dos dientes)
- Cebolla (media)
- Langostinos congelados (200 grs)
- Pimentón
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Poner los garbanzos en remojo la noche antes
2. Descongelar el bacalao, las espinacas y los langostinos
3. Pelar los langostinos una vez descongelados y reservar la cabezas
4. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, refreír las cabezas de langostinos y después retirarlas
5. En el mismo aceite freír el bacalao pasado por harina previamente, sacar y reservar
6. En la olla poner los garbanzos, las zanahorias peladas y partidas en trocitos, la cebolla bien picadita y los ajos también picados y un poco de sal
7. Añadir una cucharadita de pimentón dulce y cubrir todo con agua, poner la olla al fuego y cocer hasta que estén tiernos, aproximadamente 25 minutos si la olla es rápida
8. Pasado el tiempo de cocción abrir la olla y añadir los trozos de bacalao, los langostinos y las espinacas
9. Dejar cocer unos diez minutos más sin tapar la olla, ajustar la sal
10. Al tiempo de servir espolvorear perejil u otra hierba aromática por encima
11. Servir caliente y....buen provecho!!!