

Receta de Garbanzos con Setas, Almejas y Langostinos

05 Mar 2019



Buenos días a tod@s, para tod@s l@s que quieran comer de Cuaresma, os dejo esta rica receta de **Garbanzos con Setas, Almejas y Langostinos**, es un plato que resulta estupendo ya que las legumbres deben estar presentes en nuestra dieta por su contenido en fibra, espero que os guste esta receta y la preparéis en casa.

Ingredientes

- Garbanzos (unos 500 grs)
- Zanahorias (una grande o dos pequeñas)
- Puerro (medio)
- Cebolla (media)
- Langostinos (unos 300 grs)
- Almejas (250 grs)
- Setas (250 grs)
- Ajos (dos dientes)
- Perejil
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva
- **Para la Salsa Verde:**
- Ajos (tres dientes)
- Cebolla pequeña (media)
- Perejil (un ramito)
- Salsa de tomate (una cucharada)
- Vino blanco (un vasito)
- Harina (una cucharadita)

Modo de Preparación

1. Poner los garbanzos la noche anterior con agua templada
2. Al día siguiente ponerlos a cocer en agua caliente con un trozo de puerro, una zanahoria y media cebolla, una vez cocidos escurrirlos y reservar el caldo
3. Poner aceite en una sartén y añadir el ajo, la cebolla y el perejil, todo bien picadito y dejar que se poche bien todo
4. Añadir una cucharadita de harina y dejar unos minutos que se refría
5. Echar la cucharada de salsa de tomate y mezclar bien todo
6. Añadir un vasito de vino blanco y dejar que evapore el alcohol, después echar el caldo de hervir los

Garbanzos con Setas, Almejas y Langostinos

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

garbanzos

7. Salpimentar al gusto y volcar esta salsa sobre los garbanzos, poner a hervir unos cinco minutos para que se mezclen los sabores
 8. Saltear los langostinos con un ajo y reservar, lavar y abrir las almejas al vapor
 9. Picar otro diente de ajo y dorarle, después saltear las setas lavadas y troceadas
 10. Añadir las a los garbanzos junto con las almejas y los langostinos con todo el jugo que hayan soltado
 11. Dejar hervir unos minutos, ajustar la sal y dejar reposar antes de servir
 12. Servir calientes y....buen provecho!!!
-