

PLATOS PRINCIPALES

Garbanzos con langostinos

1h · 2 raciones · 598 kcal

Ingredientes

- 8-10 langostinos crudos
- 1 pimiento verde
- 4 ajos
- 1/2 cebolla
- 1 tomate
- 3 cucharadas de tomate frito
- Fumet de pescado
- Garbanzos crudos
- Aceite de oliva
- Azafrán
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	37 g
Grasas	23 g
Hidratos	66 g
Fibra	13 g

Elaboración

1. Lo primero es dejar los garbanzos en remojo un día antes o al menos 12 horas antes.
2. Empezamos el sofrito. En la misma olla donde haremos los garbanzos pondremos el aceite con dos ajos troceados, después el pimiento verde troceado, la cebolla y por último el tomate. Dejamos que se haga durante unos minutos a fuego medio. Añadimos un poco de tomate frito, removemos y se enfríe un poco trituramos todo con la batidora y reservamos.
3. Pasamos al fumet de pescado. Pelamos los langostinos CRUDOS y ponemos las cáscaras y cabezas por un lado en una olla con 1 litro de agua, y el cuerpo de los langostinos los reservamos en la nevera. Dejamos que se haga el caldo de pescado durante 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
4. Ponemos los garbanzos en la olla grande del sofrito, con el sofrito ya triturado, y añadimos 2 ajos enteros. Ponemos la mitad caldo de pescado con los garbanzos y cuando hierva bajamos a fuego medio-bajo y tapamos. Dejamos que se haga en la olla express 15 minutos, o en la olla normal 1h y 10 minutos aprox.
5. Ponemos también unas hebras de azafrán, sal y pimienta molida.

6. Por último añadimos los langostinos, algunos enteros y otros troceados, y dejamos que se haga con el calor pero el fuego apagado, estará en un minuto.

7. Removemos todo bien, añadimos un poco de perejil y servimos.

RECOMENDACIONES

Yo lo hago en la olla normal porque me gusta ir añadiendo cosas, así puedes ir añadiendo el caldo restante cuando se vaya quedando seco.
El fumet de pescado se puede comprar, pero lo ideal es hacerlo con las cabezas y cáscaras de los langostinos.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta