Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espinacas con garbanzos

30min · 2 raciones · 599 kcal

Ingredientes

- 150-200 gramos de garbanzos
- Espinacas (bote, congeladas... si son naturales y frescas mejor)
- 4 ajos
- Rebanadas de pan
- Aceite de oliva
- 1 chorreón de vinagre de vino
- 3 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de comino
- Sal al gusto
- 1/2 vaso de agua
- 1 huevo duro (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	31 g
Grasas	19 g
Hidratos	83 g
Fibra	17 g

Elaboración

1. Si las espinacas son congeladas, las cocemos en una olla con agua durante 5 minutos y escurrimos en un colador.
2. Si los garbanzos no son de bote, los ponemos en agua un día antes y los dejamos cocer junto con las espinacas.
3. Cortamos unos trozos de pan (el que más os guste) en rodajas de 2 cm aprox. y los freímos en una sartén con aceite, junto con 4 ajitos partidos por la mitad. Sacamos y majamos en un mortero con un poco de vinagre y comino. No echéis todo el pan, reservad para después la mitad.
4. Añadimos el majao a una sartén junto con las espinacas y los garbanzos, añadimos sal, más comino, pimentón dulce y medio vaso de agua, y dejamos que se haga a fuego medio durante unos 30 minutos aprox. hasta que veáis que van espesando y cogiendo color (tapadas y removiendo de vez en cuando).
5. Servimos con las rebanadas de pan reservadas y un huevo duro.

Hecho con CookNest

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