Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Garbanzos con bacalao

1h30 · 4 raciones · 669 kcal

Ingredientes

- 500 gramos de garbanzos
- 400 gramos de bacalao
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 1 tomate
- 1 pimiento verde o rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	46 g
Grasas	12 g
Hidratos	97 g
Fibra	19 g

Elaboración

1. Poner los garbanzos en remojo unas 12 horas con un poquito de bicarbonato para que se ablanden
2. En una olla con aceite añadir las verduras en trozos grandes, unas hojas de laurel y un poquito de pimentón dulce, y remover unos 10 minutos a fuego medio
3. Añadir los garbanzos en remojo lavados, cubrir con agua y, cuando empiece a hervir, tapar
4. Si se hace en una olla normal, pasada una hora sacar todas las verduras y triturarlas
5. Añadir la sal y el bacalao troceado desalado y dejar que se haga otros 15-20 minutos a fuego medio

Hecho con CookNest

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