Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Garbanzos con langostinos

2h 6 raciones 420 kcal

Ingredientes

- 1/2 kg garbanzos crudos (unos 2 puñados por persona)
- 18 langostinos crudos
- 1 l de caldo o fumet de pescado
- 1 vaso de agua
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Comino
- Pimentón dulce
- Aove

Elaboración

1. Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.
2. En una olla con aceite, añadir las verduras enteras, unos dientes de ajo, la zanahoria troceada, la hoja de laurel, el tomate y un poco de pimentón dulce.
3. Remover un par de minutos a fuego medio.
4. Añadir los garbanzos lavados, sin agua.
5. Añadir 1 l de caldo o fumet de pescado y 1 vaso de agua, y quitar las impurezas con una espumadera.
6. Añadir sal y un poco de comino, tapar y, cuando rompa a hervir, dejar a fuego medio durante una hora.
7. Triturar en batidora todas las verduras menos la zanahoria, volver a añadirlas a la olla y dejar a fuego medio bajo durante 45 minutos.
8. Pelar y limpiar bien los langostinos crudos, añadirlos al guiso y dejar unos dos minutos hasta que estén listos.

RECOMENDACIONES

Se pueden congelar en tápers las raciones que sobren para tenerlas listas para consumir. El autor prefiere hacerlo en olla normal porque así puede ir controlando la cocción y añadir las verduras trituradas.

POR RACIÓN	29 g Proteínas	8,4 g Grasas	60 g Hidratos	12 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta