



Nivel de dificultad:

Media

Nivel Calórico:

Nivel calórico medio

Precio Aproximado:

5 - 10 €

Ingredientes

200 g	garbanzos
200 g	bacalao (lomos en salazón)
	agua (3 vasos)
2	hojas de laurel
5	dientes de ajo
1	Cebolla
1	rebanada de pan
1	Cebolla
50 g	aceite de oliva (4 cucharadas)

3 g	pimentón dulce (1 cucharadita)
2	huevos
300 g	perejil fresco (manejo) espinacas (frescas)

Instrucciones

Noche Anterior

- Si usas garbanzos naturales sin cocer, ponlos en un bol grande con el agua suficiente para que queden todos los garbanzos sumergidos y déjalos en remojo durante una noche.
 - Para desalar los lomos de bacalao ponlos a remojo en un recipiente con agua durante 1 día y cambia el agua 3 - 4 veces.
1. Escurre los garbanzos y retira los que no tengan buen color.
 2. Pon los garbanzos en una olla con las hojas de laurel, 1 cebolla y los dientes de ajo con un pequeño corte y sin pelar. A continuación, cuece en una olla express con un poco de sal durante 30 - 40 minutos o 15 minutos si usas una olla express rápida (mira las el tiempo de cocción recomendado para los garbanzos en las instrucciones de tu olla).
 3. Apaga el fuego y retira la olla.
 4. Saca los dientes de ajo y la cebolla y ponlos aparte.
 5. Pon a calentar una sartén con 4 cucharadas de aceite y fríe una rebanada de pan hasta que se quede dorada por los dos lados (1 - 2 minutos por cada lado) y retira el pan de la sartén.
 6. Pica la segunda cebolla y póchala a fuego lento en la misma sartén que el pan durante 12 - 15 minutos.
 7. Apaga el fuego, añade una cucharadita de pimentón dulce, remueve para que se mezcle bien y retira la sartén del fuego.
 8. En un cazo u olla pequeña pon los huevos a cocer durante 10 minutos.
 9. En un mortero pon los dientes de ajo y cebolla del paso 4., unas ramas de perejil fresco, el pan frito y la cebolla pochada. Machaca todo bien.
 10. Pela y pica los huevos duros.
 11. Pon a calentar de nuevo la olla con los garbanzos y añade la mezcla del mortero y los lomos de bacalao desalados y previamente troceados. Cuece a fuego lento durante 5 minutos. Prueba y corrige de sal si es necesario.
 12. Añade los huevos duros picados y las espinacas frescas y cuece a fuego lento durante 5 minutos removiendo continuamente.
 13. Sirve y disfruta de tu receta de potaje de garbanzos con bacalao y espinacas. Ver más [recetas de legumbres](#) [1].



URL de origen: <https://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/potaje-garbanzos-bacalao-espinacas>

Enlaces

[1] <http://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/legumbres>