



Estofado de garbanzos y langostinos al ajillo con brotes de espinacas

<650 calorías **Fácil y rápido** • Solo con una sartén • Menos CO2
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Langostinos



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Brotes de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Aceite de oliva	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	374 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1841/ 440	493/ 118
Grasas (g)	5,8	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	24,8	6,6
de los cuales azúcares (g)	4,1	1,1
Proteínas (g)	27,2	7,3
Sal (g)	2,5	0,7

Alérgenos

5) Crustáceos 9) Mostaza 10) Apio 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



Cocina las espinacas

Agrega a la sartén la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocínalas durante 2 min o hasta que se reduzcan a la mitad. Agrega el **pimentón ahumado** y cocina por 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Ten cuidado de que el pimentón no se queme.



Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. Cuando el **ajo** esté dorado, agrega a la sartén los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva. Retira los **ajos** y deséchalos. Reserva el **aceite** sobrante.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

CONSEJO: Utiliza el aceite para el resto de la receta.



Agrega los garbanzos

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y remueve para integrar. Escurre los **garbanzos** con ayuda del colador y añádelos a la sartén. Cocina todo junto a fuego medio durante 6 min, removiendo ocasionalmente. Agrega los **langostinos** y cocina por 2 min más.



Saltea la cebolla

En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite** reservado. Luego, agrega la **cebolla** con un poco de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



Emplata y disfruta

Prueba el **estofado** y **salpimienta** al gusto. Cuando este listo, sirve el **estofado de garbanzos** con **langostinos** y **espinacas** en platos hondos.

¡Que aproveche!