

# Guiso de garbanzos y setas con espinacas y queso italiano curado

Vegetariano • Una olla

12



Garbanzos



Caldo vegetal



Zanahoria



Champiñones



Brotos de espinacas



Queso italiano  
rallado curado



Passata de tomate



Cebolla

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

Cocinando: 10 mins  
Listo en: 30 mins



Descubre este plato que podría haberse cocinado en una cocina española tradicional, pero que tiene su origen en la humilde y variada comida toscana. Esta receta es nuestra versión de la “ribollita”, que es la palabra italiana para “re-cocido”, obteniendo así un guiso con sabor a paciencia y tradición.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Colador, olla grande, jarra medidora, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos <b>14)</b>	390 gramos	780 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	665 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1979/ 473	298/ 71
Grasas (g)	29,8	4,5
de las cuales saturadas (g)	6,3	0,9
Carbohidratos (g)	44,8	6,7
de los cuales azúcares (g)	15,9	2,4
Proteínas (g)	22,6	3,4
Sal (g)	3,5	0,5

## Alérgenos

**7)** Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



## 2 Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y la **zanahoria** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que queden transparentes.



## 3 Agrega los champiñones

Mientras tanto, limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega a la olla los **champiñones** y un chorrito de **aceite** y cocina a fuego alto durante 2 min, mientras remueves.

**CONSEJO:** Si la olla está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



## 4 Prepara el guiso

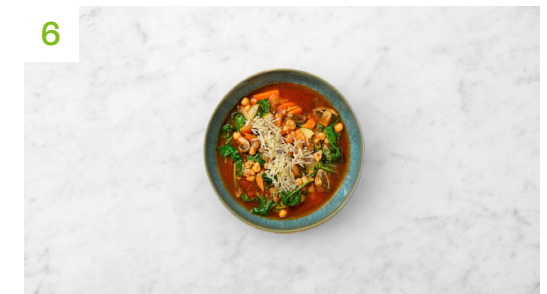
Escurre los **garbanzos** con un colador. En la olla, agrega los **garbanzos**, la **passata de tomate**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Reduce el fuego a medio y cocina 8-10 min, hasta que el **guiso** espese.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el guiso menos espeso.



## 5 Agrega las espinacas

Luego, agrega las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que se ablanden y reduzcan su tamaño. Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve el **guiso** de **garbanzos** en platos hondos y espolvorea sobre los platos el **queso italiano curado**.

**SABÍAS QUE:** Lloramos al cortar cebolla porque liberamos un gas que, en contacto con la humedad del ojo, da lugar a una pequeña cantidad de ácido sulfúrico, que hace que nuestros ojos se irriten y produzcamos lágrimas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

