

Guiso de garbanzos y setas con espinacas y queso italiano curado

Vegetariano • Una olla

11



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: 35 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 14)	390 gramos	780 gramos
Caldo vegetal 10)	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* 7)	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)	2000/ 478	301/ 72
Grasas (g)	29,8	4,5
de las cuales saturadas (g)	6,3	0,9
Carbohidratos (g)	45,7	6,9
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!



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).



Cocina las verduras

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



Agrega los champiñones

Mientras tanto, limpia los **champiñones** con 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 2 min, mientras remueves.

SABÍAS QUE: Para que las setas no suelten agua, deben cocinarse en una olla muy caliente para que sus poros se sellen.



Prepara el guiso

Escurra los **garbanzos** y agrégalos a la olla junto a la **passata de tomate**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio 17-20 min, hasta que el **guiso** espese.

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



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**.



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

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

