



Merluza guisada con garbanzos con brotes de espinacas

Rápido • Una olla

14



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal



Merluza

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete con esta receta de cuchara que combina el sabor de los garbanzos y las espinacas con unos sabrosos y suaves dados de merluza cocinados en el mismo estofado. Este plato no solo es sabroso y tradicional, sino que puedes cocinarlo en menos de media hora y tener así más tiempo para saborearlo.

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, jarra medidora, papel de cocina, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
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	464 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1772/ 423	382/ 91
Grasas (g)	22,9	4,9
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,9
Carbohidratos (g)	28,2	6,1
de los cuales azúcares (g)	5,4	1,2
Proteínas (g)	33,4	7,2
Sal (g)	3,2	0,7

Alérgenos

4) Pescado **9)** Mostaza **10)** Apio **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y cortala en daditos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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.

3



Prepara el estofado

En la olla, agrega **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y remueve. Escurre los **garbanzos** y añádelos a la olla. Cocina todo junto a fuego medio 12-15 min, removiendo ocasionalmente. Seca la **merluza**, **salpimenta** y córtala en dados de 2 cm.

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

2



Rehoga las verduras

En la olla, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente. Añade las **espinacas** y cocina a fuego medio 1-2 min o hasta que se reduzcan. Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimenta** al gusto.

4



Agrega la merluza y emplata

En la olla, agrega la **merluza** y cocina 5 min más, hasta que esté cocinada en el interior. Cuando esté listo, prueba el **estofado** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **estofado de garbanzos con merluza y espinacas** en platos hondos.

¡Que aproveche!

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

